Dr. Wayne W. Dyer

FĂRĂ SCUZE!

INTRODUCERE

Mi-am petrecut anul 2006 cufundat în vechile învăţături ale lui Lao Zi, studiind monumentala lucrare Tao Te Ching. Am citit, am meditat, am experimentat, apoi am dedicat câte un eseu fiecăruia dintre cele 81 de capitole ale cărţii Tao, pe care mulţi au considerat-o cea mai înţeleaptă carte scrisă vreodată. Colecţia de eseuri am intitulat-o Change Your Thoughts – Change Your Life: Living the Wisdom of the Tao. Am învăţat, şi până în ziua de astăzi practic, ce să gândesc, deşi nu pot descrie în cuvinte tot ce Lao Zi m-a învăţat în acel an.

Îmi dau seama că acum gândurile mele sunt flexibile, nu rigide; maleabile, nu bătute în cuie. Gândesc cu modestie, nu cu aroganţă; cu mintea, nu cu inima. Pornesc de la lucruri mărunte ca să ajung la lucruri însemnate, gândesc în armonie cu natura, nu cu egoul meu. Nu mă mai amestec şi nu mai împart sfaturi. Într-o dispută, aleg soluţia paşnică, în loc să mă cert. Apreciez satisfacţia mai mult decât ambiţia; scopul, mai mult decât efortul. Şi, cel mai important, gândesc în armonie cu Marele Tao (Dumnezeu), alungând iluziile de proprie importanţă create de egoul meu.

Fără scuze! cartea pe care o citeşti acum, a fost şi ea scrisă sub influenţa eminentului maestru Lao Zi. După ce Tao Te Ching m-a învăţat ce fel de gândire se potriveşte cel mai bine eului meu superior, l-am întrebat pe Lao Zi cum să-mi schimb mentalitatea. Am observat că nu e suficient să ştii ce să gândeşti, ca să reuşeşti să-ţi reeduci gândirea. Aşadar, m-am inspirat din înţelepciunea lui Lao Zi, i-am studiat învăţăturile şi i-am cerut să mă îndrume cum să-mi schimb modul de gândire, astfel încât să nu-mi mai caut diverse scuze. Paradigma Fără scuze! am scris-o ca şi cum aş fi fost călăuzit de o forţă

— Autorul foloseşte în această carte conceptul de ego pentru a defini latura personalităţii noastre rezultată din conjunctura culturală, familială, socială şi conceptul de eu

superior pentru a defini latura nativă, de esenţă Divină (n.tr.).

mai puternică decât mine, iar acest om pe nume Lao Zi, care a trăit cu 2500 de ani în urmă, ar fi colaborat pe măsură ce înaintam cu cartea.

Paradigma funcţionează! Am cerut mai multor oameni să-mi răspundă la cele şapte întrebări care constituie acest exerciţiu nou şi captivant şi am văzut cum se produc, spre surprinderea mea – şi a lor –, schimbări mari. Am încercat chiar eu să fac experimentul şi mi-am schimbat unele idei ca prin minune. Analizând baza pe care oamenii îşi clădesc, începând din copilărie şi apoi pe parcursul anilor, sistemul de gândire şi trecând acest sistem de gândire deprins prin filtrul celor şapte paşi ai experimentului, am descoperit că scuzele încep să se răărească. Sunt înlocuite de gânduri care spun cu fervoare, aproape strigând: Da, poţi să renunţi la scuze, indiferent de cât de mult timp le-ai folosit şi de cât de adânc sunt înrădăcinate în sistemul tău de gândire!

Am văzut bărbaţi şi femei care au reuşit să nu mai fie supraponderali sau dependenţi de tot felul de substanţe fiindcă au respectat principiile pe care le propune Fără scuzei. Dacă doreşti cu adevărat să îţi reeduci gândirea, astfel încât să nu mai simţi nevoia să te justifici, te sfătuiesc să urmezi paşii prezentaţi în această carte.

Marele poet Rainer Maria Rilke a spus că „numele nostru conturează o lume; în spatele ei, se află ceea ce nu are nume: şinele originar, casa noastră”. Eu aş adăuga: „În spatele lumii pe care scuzele tale au conturat-o, se află Marele Tao; lasă-te călăuzit de el şi toate scuzele vor dispărea încetul cu încetul, până când, într-un final, te vei întoarce acasă o dată pentru totdeauna”.

Wayne W. Dyer Maui, Hawaii Nu crede tot ce gândeşti!

PARTEA I

CAPITOLUL 3

PARTEA A II-A CAPITOLUL 7 CAPITOLUL 9

PARTEA A III-A CAPITOLUL 13 CAPITOLUL 15

CAPITOLUL 17

PARTEA I

Identificarea şi eliminarea deprinderilor Lao Zi

„Ne naştem cu o fire fără cusur, dar, după ani de trecere prin lume, ne lepădăm de ce ne-a fost dat şi învăţăm să ne prefacem”.

CAPITOLUL 1

DA, POŢI SĂ SCAPI DE NĂRAVURI

„Nu o sărutam. îi şopteam în gură”.

Chico Marx

(Scuza pe care i-a prezentat-o soţiei când a fost prins sărutând o fată din cor)

„O scuză e mai rea şi mai urâtă decât o minciună…” Alexander Pope

Se spune că de năravuri scapi greu, că e aproape imposibil să-ţi schimbi mentalitatea. Cu toate astea cartea pe o care o ai în mână a fost scrisă din convingerea că poţi să-ţi reeduci gândirea şi să scapi de obiceiurile deprinse. Cel mai uşor îţi schimbi mentalitatea acţionând asupra sistemului însuşi care a creat-o şi care o susţine. Acest sistem e format dintr-o serie de justificări şi moduri de apărare, care pot fi rezumate într-un singur cuvânt: scuze. Aşadar, titlul cărţii trebuie să coincidă cu intenţia ta faţă de acest sistem: aceea de a renunţa la… toate scuzele!

Pot să-mi schimb radical modul de viaţă? Pot să scap de năravurile pe care le duc cu mine de când mă ştiu? Pot să fac un viraj de 180 de grade şi să mă reprogramez, chiar dacă nu ştiu să gândesc şi să mă comport altfel? Toată viaţa am fost deprimat (încăpăţânat, supraponderal, speriat, neîndemânatic, ghinionist sau oricum te-ai considerat). Aş putea şi m-ar ajuta cu ceva să devin o altă persoană?

Cartea de faţă este răspunsul meu la toate aceste întrebări. Da, există o soluţie, pe care o poţi aplica începând din acest moment. Poţi să scapi de ideile împrumutate şi care au ajuns să te definească. Fără scuze! prezintă o metodă eficace şi uşoară de eliminare a ideilor împrumutate care te împiedică să fii omul care vrei să fii.

Convingerile se pot împotrivi enorm de mult schimbării. Ele se fixează adânc în mintea ta şi se strâng în jurul tău ca nişte liane, împiedicându-te să-ţi duci la capăt destinul. Scapă din strânsoarea lor şi transformă-le în aliaţii tăi, astfel încât să reuşeşti să depăşeşti limite despre care ai crezut, până acum, că sunt fundamentate ştiinţific. Mă refer, de exemplu, la codul genetic, la ADN sau la ce ai moştenit din perioada când ai fost embrion, sugar sau copil. Da, ai citit bine.

Toate convingerile tale, toate acele modele energetice amorfe pe care le-ai împrumutat ca imagine proprie pot fi înlocuite cu altele, care să îţi dea puterea să învingi ghinioanele sau ceea ce presupui, cu tristeţe, că e destinul tău.

Ştiinţele implacabile, precum genetica, medicina, psihologia şi sociologia, te pot face să te simţi incapabil să depăşeşti obstacolul unor fapte „dovedite", despre care se spune că determină totul în tine. „Nu pot să-mi schimb felul în care gândesc… De când mă ştiu am gândit aşa. Aşa sunt eu şi nu mă pot schimba. Atât am moştenit din naştere şi cu asta încerc să mă descurc". Toate astea sunt lamentările acelora care îşi caută scuze pentru nerealizările din viaţă. (Observaţie: Voi folosi cuvântul scuze ca să descriu ceea ce mulţi numesc reacţii condiţionate.)

Fiecare limită a ta pe care o invoci ca pretext să nu-ţi trăieşti viaţa la maxim – astfel încât să te simţi împlinit, mulţumit şi că trăieşti cu adevărat – e ceva ce poţi învinge, indiferent cât timp a trecut de când ţi-ai impus-o şi cât de adânc este înrădăcinată în tradiţie, ştiinţă sau propria experienţă de viaţă. Chiar dacă pare un obstacol insurmontabil, îl poţi depăşi. Pentru început, încearcă să înţelegi mecanismul prin care te ţine pe loc. Apoi, eliminându-l, vei putea să te bucuri de o viaţă fără scuze, în care fiecare zi îţi poate aduce un miracol, o concepţie nouă!

O nouă perspectivă asupra concepţiilor

Ţi-ai dorit vreodată să schimbi o faţetă a

personalităţii tale, dar o altă parte din tine a insistat că e imposibil, din cauza codului genetic, care e responsabil pentru felul în care gândeşti, ce simţi şi cum te comporţi? Această parte din tine crede în existenţa unor gene care te fac nefericit, timid, gras, ghinionist, printre multe altele, şi care sunt determinate biologic. Îţi spune că aşa ţi-a fost norocul, să ai un set de gene de nefericire, asortate cu o rezervă de gene de supraponderabilitate, dacă astea sunt aspectele pe care vrei să le schimbi. Partea aceasta nu urmăreşte decât să se facă utilă – dar, în timp ce încearcă, probabil, să te scutească de decepţia unui eşec, te ţine captiv într-o viaţă condusă de scuze. Scuza moştenirii genetice ca să nu faci nimic în privinţa trăsăturilor personale care nu îţi plac e cunoscută şi, evident, acceptată în zilele noastre.

De exemplu, justifici spaima constantă şi deloc necesară în care trăieşti printr-un exces de celule ale fricii, sub pretextul că le-ai moştenit genetic. Astfel, ţi-ai formulat o scuză formidabilă. Nu-i de mirare că o parte din tine se indignează când încerci să fii curajos, din moment ce crede: nu-mi pot schimba structura biologică. Te încearcă un fel de neputinţă când vine vorba să schimbi ceva ce s-a fixat atât de adânc, încât simţi că face parte din tine. Acest fapt este mai vizibil atunci când e vorba de defecte pe care le ai de când te ştii. Ca să consolideze şi mai mult ideea că „aşa eşti tu”, atunci când arunci o privire de ansamblu asupra vieţii tale, partea din tine care îţi stabileşte limitele afirmă: Nu pot să fac nimic; la urma urmei, nu-mi pot schimba structura biologică.

Scuză-mă, dar, datorită principiilor pe care vreau să ţi le împărtăşesc, mai mult ca sigur că vei reuşi!

*

Oamenii de ştiinţă care se ocupă cu studiul biologiei celulare au început să analizeze părerea că nu ne putem schimba structura biologică. Se pare că oamenii chiar au capacitatea să-şi modifice, parţial sau în întregime, harta genetică. Dacă eşti deschis şi curios şi îţi doreşti cu adevărat să scapi de scuze, poţi afla lucruri interesante

despre predispoziţia genetică.

Unul dintre pionierii noii teorii a ADN-ului este Dr. Bruce Lipton, un specialist în biologie celulară, care a predat studenţilor de la medicină, înainte să-şi dea demisia ca să aibă mai mult timp să facă cercetări şi să ţină prelegeri. În cartea lui inovatoare, intitulată Biologia credinţei, el scrie că viaţa nu e controlată de gene şi că, de fapt, cercetările l-au condus la concluzia că acestea nu sunt decât un proiect, o schiţă. Energia invizibilă, amorfă a mediului în care trăiesc e arhitectul care transformă proiectul în acest mister căruia îi spunem viaţă. Punând cap la cap sute de rezultate ale cercetărilor lui, ajunge la concluzia că vechiul model oferit de medicină, potrivit căruia elementele esenţiale din care este constituit eşafodajul vieţii ar fi nişte particule fizice, te induce în eroare, fiind incomplet şi, de cele mai multe ori, fals. Tratarea bolilor mai mult sau mai puţin exclusiv cu medicamente sau prin intervenţii chirurgicale se impune să fie reexaminată.

Concluziile la care a ajuns Lipton l-au determinat să îşi dea demisia de la Facultatea de Medicină a Universităţii din Wisconsin, pentru că a descoperit că ceea ce preda el (modelul particulelor fizice ca forţă motrice a vieţii) era greşit. A observat că atât corpul omenesc, cât şi universul însuşi, au o natură spirituală. Există un câmp de energie invizibilă, complet lipsit de proprietăţile fizice care definesc particulele denumite de noi „celule”, iar acest câmp invizibil are un rol determinant pentru corpul uman. Aşadar, din moment ce corpul nu e exclusiv o maşinărie, putem învăţa cu toţii cum să ne controlăm şi să ne influenţăm sănătatea.

Mai surprinzătoare e concluzia lui că atât concepţiile, cât şi percepţiile noastre ne pot ajuta să păcălim moştenirea genetică şi ADN-ul. Putem influenţa particulele infinit de mici despre care credeam că ne determină fundamental viaţa. Adică, schimbându-ne sistemul de gândire şi învăţând moduri noi de percepţie, ne putem, de fapt, schimba ADN-ul!

Cu alte cuvinte, îţi poţi influenţa, şi chiar schimba structura genetică, prin felul în care te vezi pe tine şi locul pe care îl ocupi în acest mister numit viaţă. Percepţiile tale asupra lucrurilor au puterea să schimbe moştenirea genetică – convingerile tale pot, şi chiar îţi controlează, structura biologică. Poate că îţi sună radical sau chiar imposibil, dar tocmai conştiinţa acestui fapt te va ajuta să îţi iei la revedere de la scuzele pe care le-ai adoptat involuntar.

Te sfătuiesc să studiezi Biologia credinţei2. Vei înţelege mai bine importanţa pe care concepţiile o au în determinarea a ceea ce poţi face, a sarcinilor pe care ţi le poţi asuma şi până unde poţi să ajungi. Hai să ne uităm acum la un alt studiu, care te va ajuta şi mai mult să-ţi dai seama de câte eşti în stare să realizezi. Efectul placebo

Faptul că mintea controlează corpul e indiscutabil. Ai auzit, probabil, de studii documentate, în care pastile de zahăr date unui grup de indivizi care cred că acela e un leac pentru, să spunem, artrită s-au dovedit a fi la fel de eficiente ca medicamentul care se administrează pentru tratarea bolii. Acest efect placebo apare datorită încrederii în eficacitatea pastilei. Dar uite cât de puternic acţionează mintea chiar şi atunci când nu mai e vorba doar de simpla administrare a unei pastile de zahăr, ci de rezultatul unei intervenţii chirurgicale:

Un studiu realizat de Baylor School of Medicine, publicat în 2002, în New England Journal of Medicine, a analizat efectul intervenţiei chirurgicale asupra pacienţilor cu dureri severe de genunchi (Moseley, et al., 2002). Coordonatorul studiului, Dr. Bruce Moseley, „ştia” că operaţia la genunchi îi ajuta pe pacienţi. „Toţi chirurgii buni ştiu că nu e niciun efect placebo în operaţie”. Dar Moseley încerca să-şi dea seama care intervenţie ameliora mai mult starea pacienţilor.

Pacienţii care au participat la studiu au fost împărţiţi în trei grupuri. Celor din 1

primul grup Moseley le-a înlăturat cartilagiul afectat de la genunchi. Celor din cel de-al doilea grup le-a efectuat

doar o spălătură articulară, ca să reducă efectul inflamator. Amândouă sunt intervenţii standard pentru artrita la genunchi. Cel de-al treilea grup a fost „operat fals”. Pacientul a fost sedat, Moseley a făcut trei incizii şi apoi a vorbit şi s-a comportat întocmai ca în timpul unei operaţii normale – chiar a pulverizat apă sărată, pentru a imita sunetul care se aude în timpul procedurii de spălare a genunchiului. După 40 de minute, a efectuat suturile, ca şi cum i-ar fi operat. Le-a prescris apoi tuturor celor trei grupuri acelaşi tratament postoperatoriu, constând într-un program de exerciţii.

Rezultatele au fost uimitoare. Da, la grupurile care au fost operate, aşa cum era de aşteptat, simptomele s-au ameliorat. Dar la grupul placebo s-au observat rezultate la fel de bune ca la celelalte două grupuri! Deşi se fac anual 650.000 de operaţii de artrită la genunchi, costând aproximativ 5.000 de dolari una, rezultatele au fost clare pentru Moseley: „Abilităţile mele de chirurg nu le-au fost de niciun folos acestor pacienţi. Singurul lucru care le-a ameliorat simptomele osteoartritei la genunchi a fost efectul placebo”. Buletinele de ştiri au prezentat rezultatele absolut uimitoare. Imaginile îi arătau pe membrii grupului placebo mergând sau jucând baschet, pe scurt, făcând lucruri pe care înainte de „operaţie” au spus că nu le pot face. Pacienţii placebo nu au aflat decât după doi ani că au fost operaţi fals. Un membru al grupului placebo, Tim Pérez, care mergea cu ajutorul unui baston înainte de operaţie, acum putea să joace baschet cu nepoţii. El a rezumat tema acestei cărţi când le-a spus celor de la Discovery Health Channel: „În lumea asta, orice e posibil prin puterea minţii. Ştiu că mintea poate face minuni”. (Lipton, Biologia credinţei)

Cred că acest studiu îţi oferă suficiente dovezi ca să te convingă să urmezi paradigma Fără scuze!

O altă tehnică recentă a revoluţionat medicina tradiţională. Un bărbat şi-a tăiat accidental buricul degetului arătător şi, schimbându-i instrucţiunile genetice, o echipă a reuşit să facă să îi crească în patru săptămâni

un nou vârf la deget, de aproximativ un centimetru şi jumătate. Degetele sunt programate genetic să prevină infecţia în cazul unei răniri, aşa că echipa de medici i-a înlocuit capătul tăiat cu celule stern programate să crească un deget – bucata care a crescut avea ţesut, epidermă şi unghie. ADN-ul acestui om a fost modificat, prin introducerea noilor instrucţiuni.

Mai multe studii despre depresia severă, bolile de inimă, artrita reumatoidă, ulcer şi chiar cancer arată că puterea minţii de a învinge aceste maladii depăşeşte capacitatea medicinei convenţionale, pentru că aceasta tratează celulele, şi nu mediul lor de viaţă. Noua biologie a demonstrat că propriile concepţii – dintre care unele sunt raţionale, dar cele mai multe sunt iraţionale (adică sunt obişnuinţe) – determină atât sănătatea fizică şi mintală, cât şi fericirea şi succesul nostru.

Scriitorul James Allen a observat: „Nu atragem ceea ce dorim, ci ceea ce suntem”. Am reflectat asupra acestei idei mult timp. Până nu demult, eram convins că ceea ce suntem e destul de mult influenţat de codul genetic şi de ADN-ul moştenite de la părinţi şi de la rude. Dar m-am răzgândit. Noua mea filosofie de viaţă este că ceea ce sunt e în primul rând determinat de ceea ce cred – şi asta mă face să mă concentrez conştient pe faptul că limitele sau trăsăturile moştenite de la strămoşii mei nu au absolut deloc ultimul cuvânt. Am găsit acum un alt înţeles în ambalajul cuvintelor lui James Allen: schimbându-mi concepţiile, mă schimb pe mine. Ca rezultat al acestei schimbări în concepţiile mele, au apărut câteva noi şi minunate schimbări în viaţa mea, inclusiv imboldul de a scrie această carte şi de a-ţi împărtăşi punctul meu de vedere.

Pe măsură ce parcurgi paginile acestea, adu-ţi aminte că eşti ceea ce crezi, nu ceea ce ai moştenit genetic. Vei atrage acelaşi fel de energie ca sistemul de concepţii pe care ţi-l formezi. Pe măsură ce citeşti, să-ţi reaminteşti mereu că atragi ceea ce eşti, nu ceea ce vrei; şi ceea ce eşti înseamnă concepţiile, nu celulele tale. Aşa cum

demonstrează Biologia credinţei, mintea e suficient de puternică să învingă particulele materiale şi concepţiile iraţionale pe care le-ai adoptat involuntar, în prima parte a vieţii, în care te-ai format.

Setările din copilărie

Pe lângă codul genetic, o altă scuză frecventă de care ne folosim majoritatea dintre noi ca să ne justificăm nefericirea, problemele de sănătate şi lipsa succesului e faptul că familia şi societatea ne influenţează sistemul de gândire. În acest scop, a apărut un domeniu de cercetare fascinant, cunoscut ca memetică, ce se ocupă cu studiul minţii, analog geneticii, care se ocupă cu corpul omenesc. La fel cum unitatea de bază a geneticii este gena, unitatea de bază a memeticii este mema. Spre deosebire de atom sau electron însă, mema nu are nicio proprietate fizică. Richard Brodie, în lucrarea sa Virus of the Mind3, o defineşte ca fiind „o idee, o concepţie sau o atitudine din mintea noastră care se poate răspândi la şi poate fi preluată de la minţile altor oameni”.

Richard Dawkins, biologul de la Oxford care a inventat cuvântul memă, descrie acest proces în cartea sa Gena egoistă. După cum am înţeles eu, cuvântul memetică vine de la a mima, adică a observa şi a imita un comportament. Acest comportament îl repetăm şi îl transmitem altora, şi aşa se perpetuează procesul de mimare. Ideea de bază este că: transmiterea unei idei, unei atitudini sau unei concepţii se face mintal. Nu vom găsi meme privind printr-un microscop – acestea se transmit de la o minte la alta, prin intermediul a sute de mii de imitări. Pe la vârsta de şase, şapte ani, suntem deja inoculaţi cu un stoc nesfârşit de meme, care se comportă foarte asemănător unor viruşi. Nu sunt neapărat bune sau rele; doar că se răspândesc cu uşurinţă în rândul populaţiei.

Odată ce mema e în mintea noastră, poate – şi o va face – să ne influenţeze subtil comportamentul. Acesta este unul din mijloacele prin care dobândeşti o anumită categorie de scuze, care te închistează în gândire. Spre exemplu: „Memele m-au determinat să fac asta! Nu am ce

să fac!

Ideile (concepţiile, atitudinile) astea au trecut de la o minte la alta de generaţii întregi şi mi-au fost transmise şi mie şi nu pot să fac nimic în legătură cu felul în care gândesc. Memele sunt bazele minţii

1 Publicată de Editura Paralela 45, în 2010, sub titlul Virusul minţii.

mele şi nu mă pot reseta ca să scap de aceşti viruşi ai minţii care se reproduc şi se răspândesc încontinuu. Ideile astea au devenit o parte din mine şi mi-e imposibil să mă «curăţ» de efectele acestor viruşi mintali". Fiecare scuză despre care o să citeşti în cartea de faţă nu e altceva, de fapt, decât o memă care ţi-a fost odată implantată în minte.

Richard Brodie foloseşte cuvântul virus pentru a descrie ce înseamnă imitarea pentru mintea noastră. Scopul principal al unui virus e să se reproducă în cât mai multe copii, să penetreze orice spaţiu liber pe care îl găseşte şi să se răspândească la cât mai multe gazde cu putinţă. La fel şi tu eşti o gazdă pentru nenumărate meme; acestea sunt gândurile înrădăcinate şi caracteristicile comportamentale ale personalităţii tale. Ţi-ai petrecut ani în şir repetând şi reproducând idei care au circulat de la o minte la alta, răspândind aceste idei şi concepţii, la rândul tău, la mulţi alţii.

E greu să scapi de meme, pentru că au devenit ceea ce crezi că eşti; a încerca să scapi de ele e ca şi cum ai încerca să înlături un organ vital, şi aceasta îţi ia din energia vieţii. Multe dintre meme ţi-au fost, de fapt, implantate de părinţi în prima perioadă a vieţii, când erai în formare – nu e de mirare că ţi-au fost transferate cu uşurinţă de la părinţi sau bunici. Şi cum ideile prind rădăcini odată ce ajung de.la alte minţi în mintea ta, încep să devină o realitate pentru tine, adesea pentru toată viaţa.

Eu unul găsesc fascinant faptul că există nişte unităţi invizibile, minuscule, cărora le-am dat voie să mi se fixeze în minte şi care continuă să-mi influenţeze şi astăzi felul în care gândesc şi mă comport. Mai mult decât atât, am luat

aceşti viruşi, fără ştiinţa mea, şi i-am dat mai departe copiilor mei… fără să-mi dau seama, am devenit un purtător.

Să vă dau câteva exemple de comportamente care persistă în viaţa mea:

Am crescut cu o mentalitate determinată de Criză. Cu toate că m-am născut în 1940, spre sfârşitul Marii Crize Economice, părinţii şi bunicii mei au trăit vremuri grele din punct de vedere economic şi mi-au împărtăşit multe din grijile lor legate de bani. Nu chejtui nesăbuit;

economiseşte, pentru că vin vremuri tot mai grele; e foamete peste tot; nu e suficientă mâncare; nu risipi nimic; mănâncă tot din farfurie; nu avem destui bani… ideile acestea mi-au fost transmise fără să ştiu în copilăria mea, în Vestul Mijlociu, în anii ’40. Am preluat aceste idei şi m-am lăsat transformat într-un instrument al acestor viruşi mintali. S-au dezvoltat în mine, şi eu, la rândul meu, i-am împrăştiat pe unde m-am dus, până când au ajuns să se instaleze complet în mintea mea şi să ia forma apucăturilor mele.

Deşi acum am peste 60 de ani, memele acestea sunt vii şi încă încearcă să se reproducă şi să se răspândească. Într-o anumită măsură, ele servesc la ceva, deşi, de multe ori, îşi depăşesc atribuţiile. Viaţa mea nu e ameninţată de sărăcie, spre exemplu, dar tot sunt un om atent cu banii, şi mai degrabă păstrez decât să arunc vreun lucru despre care cred că îmi mai poate folosi la ceva. Respect aceste atitudini, care fără îndoială îşi au originea în copilărie, în faptul că aşa am fost programat în subconştientul meu. Dar chiar e nevoie să scot din coş tubul de pastă de dinţi pe care l-au aruncat copiii şi să mai storc cu conştiinciozitate pastă încă vreo două săptămâni… când am câştigat destul cât să cumpăr toată fabrica de pastă de dinţi?

Un alt virus al minţii pe care l-am observat zilele astea: probabil imitam supărarea când nu reuşeam să obţin ce voiam când eram copil, fiind cel mai mic din cei trei fraţi câţi suntem, sau când locuiam prin orfelinate,

pentru că îmi amintesc formele de manifestare de la maturitate, de pe la 30 – 40 de ani (mă enervam şi uneori ţipam). Recent, eram singur în birou, nervos că nu găseam ceva ce-mi trebuia. Am început să devin din ce în ce mai iraţional: am ţipat, am protestat zgomotos (deşi nu mai era nimeni în birou), am înjurat şi am început să calc apăsat prin casă, până când a început să mă doară stomacul de nervi. Incidentul a durat un minut sau două, apoi m-am calmat şi am găsit cartea pe care o credeam vinovată de o întreagă tragedie.

De ce îţi povestesc scena asta prostească, dacă îmi doresc să fiu privit ca un mentor spiritual raţional? Pentru că demonstrează ideea pe care vreau să ţi-o împărtăşesc în acest capitol de început. Probabil că la începutul vieţii, când am fost sugar sau copil, am văzut acest tip de comportament şi l-am imitat – mema m-a contaminat, transmiţându-se şi reproducându-se de la vreo rudă sau vreun prieten. Şi acum, şaizeci de ani mai târziu, aş putea avea o scuză foarte bună pentru purtarea mea puerilă şi care m-a făcut să mă ruşinez şi să mă simt rău. Scuza e la-ndemână, gata s-o folosesc: întotdeauna am reacţionat exagerat la nervi; aşa sunt eu. Nu mă pot abţine să merg apăsat şi să încep să dau vina pe cine ştie ce, să înjur şi să mă indispun, pentru că nu suport să mă simt frustrat. Aş avea nenumărate posibilităţi să-mi scuz comportamentul, dar întrebarea e: Chiar vreau să rămân cu obiceiurile astea, care, în ultimă instanţă, mă pot îmbolnăvi?

*

La fel ca mine, ai mii de concepţii şi comportamente imitate, preluate prin contactul cu persoane întâlnite în copilărie. Când viruşii mintali lucrează în favoarea ta, e o plăcere să-i observi şi să le mulţumeşti în gând. Dar când îţi chinuie viaţa, te împiedică să obţii ce-ţi doreşti, e semn că ar trebui să încerci să scapi de ei. Ideea e că aceşti viruşi mintali, sau meme, pot să-ţi pună piedici în nenumărate feluri, dar poţi să scapi de ei. Mă grăbesc să adaug aici că, devenind conştient de tendinţa mea de a manifesta la supărare aceleaşi reacţii de-o viaţă, pe care

nu le consider nici raţionale şi nici practice, şi dorindu-mi să mă resetez, observ acum impulsurile infantile şi aleg o cale mai sănătoasă. Drept recompensă, am devenit mai eficient când caut lucrurile dispărute, care, până acum, mă scoteau din minţi!

Gândul că vei fi întotdeauna sărac, ghinionist, prea gras sau prea slab, că o să fii un dependent toată viaţa, că niciodată n-o să-ţi găseşti sufletul pereche, că niciodată nu vei avea aptitudini pentru muzică, artă sau sport sau că vei fi toată viaţa un timid pentru că aşa ai fost dintotdeauna… sunt scuze. Când le vei percepe aşa cum sunt, vei putea să scap; de ele. În schimb, dacă le vei considera trăsături şi obişnuinţe adânc înrădăcinate, o să-ţi rozi unghiile şi o să plângi mai târziu, când viaţa n-o să se dovedească prea cooperantă. Crede-mă însă, e mult mai stimulant şi satisfăcător să practici paradigma Fără scuze! Formându-ţi alte obişnuinţe îţi vei îmbunătăţi viaţa, iar energia pe care o vei atrage va fi asemeni firii tale adevărate.

În acelaşi timp, îţi vei schimba modul de viaţă, şi astfel va fi mai bine şi pentru cei din preajma ta, care sunt victime involuntare ale virusului Scuză.

Ai fost o vedetă a mimei de când te-ai născut, ai împrumutat concepţii şi ai imitat comportamente atât ale membrilor familiei, cât şi ale celor din cercul tău social. Ai fost influenţat de educaţia religioasă, de cultura etnică, de emisiuni de televiziune, de reclame şi multe altele, iar aceste influenţe au devenit o parte fixă din subconştientul tău. Nu îmi propun să analizez toate mijloacele prin care ai căpătat anumite concepţii, fiindcă asta e ceva ce numai tu poţi să faci. Îmi propun, prin cartea asta, să te fac conştient de scuzele pe care le foloseşti ca să te comporţi într-un fel care te împiedică să fii sănătos, fericit şi să ai succesul pe care ţi-l doreşti. Sunt de acord cu împăratul roman Marc Aurel în, cunoscut pentru aptitudinile lui de conducător şi considerat un spirit viu. El ar fi spus: „Viaţa noastră e aşa cum ne-o făuresc propriile gânduri”.

Modul de gândire îţi determină comportamentul – deci gândurile îţi pot, într-adevăr, îmbunătăţi sau distruge

viaţa. În timp ce unele dintre ele operează la nivelul conştientului şi sunt uşor de recunoscut, altele sunt ascunse adânc, în subconştient. Prefer să numesc această a doua natură a ta, formată din automatisme, „mintea deprinsă”.

Eu consider că subconştientul e o stare în afara conştiinţei, un fel de entitate misterioasă ce nu poate fi cunoscută. Şi, din moment ce tema centrală a acestei cărţi e că orice argument folosit ca să-ţi justifici modul de a gândi şi de a te comporta care îţi fac rău e o scuză, cred că numindu-l „subconştient” am sublinia, de fapt, idee că: Nu pot să influenţez, nu pot să vorbesc despre şi cu atât mai puţin să schimb ceva ce, la urma urmei, nu se află la nivelul existenţei mele, adică la nivelul conştiinţei.

Mie unul mi-e greu să lucrez cu o parte din mine care nu se află la nivelul conştientului. Tocmai de aceea am numit acest uriaş rezervor de vid – un rezervor care ne îndepărtează de dharma Divină şi ne împiedică să fim sănătoşi, fericiţi şi să avem succes – „mintea deprinsă”. Şi, deşi aceste gânduri ţi se par inaccesibile, te asigur că vor ieşi la suprafaţă odată ce vei învăţa să trăieşti Fără scuze!

Să ne luăm la revedere de la scuze

Acest capitol de început ţi-a prezentat studii şi observaţii recente, care te ajută să înţelegi mai bine natura umană. Scopul meu e să îţi arăt cum să foloseşti informaţiile acestea ca să scapi de influenţa doctrinelor ştiinţifice depăşite şi să-ţi reeduci gândirea. Există, în principiu, două mari categorii de scuze de care ne folosim:

Prima dintre ele este: Nu pot să mă schimb; nu ne putem schimba ADN-ul. Codul genetic e vinovat pentru ceea ce sunt. Noua biologie spune că există un câmp de energie în interiorul şi împrejurul celulelor tale, şi acest câmp e influenţat de modul în care gândeşti. Mai mult decât atât, din acest câmp sunt create toate particulele tale – e singura forţă care are un rol determinant pentru corpul tău. 95% dintre noi nu am moştenit gene care să cauzeze boala, depresia, frica sau alte stări.

Acum, în secolul al XXI-lea, ştiinţa ne invită să nu ne

mai considerăm victime ale unui cod genetic, pentru că o serie întreagă de studii demonstrează empiric că modul în care gândim ne poate influenţa genele. Te sfătuiesc să reflectezi la această idee, care te poate influenţa mai mult decât o pot face eu. În tine există o parte invizibilă, căreia poţi să-i spui inteligenţă, funcţie superioară, Tao, gândire, concepţie, Spirit, Dumnezeu… cum vrei tu.

A doua mare scuză îşi are originea în prima perioadă a vieţii, când ai fost educat de familie. Scuza aceasta influenţează atât de multe aspecte ale vieţii tale, încât o simţi ca pe o parte din ţine de care nu poţi scăpa, ia-ţi la revedere şi de la scuza asta. Doar pentru că ai fost infectat cu o memă a tradiţiei şi programat să o preiei şi să o transmiţi la rândul tău generaţiilor viitoare nu înseamnă că nu poţi să te dezinfectezi şi să îţi reprogramezi mintea.

Aceste non-lucruri mici şi ciudate numite meme sunt gânduri cărora le permiţi să te conducă şi nu e nicio îndoială că fiecare scuză pe care ai folosit-o până acum e o memă deghizată. Poţi să scapi însă de aceşti viruşi mintali. Un virus nu urmăreşte neapărat să facă rău sau bine, nu urmăreşte decât să-şi găsească un mediu propice unde să se reproducă şi să se răspândească. Dar nu trebuie să fii victima niciunui virus cu care o altă minte te-a contaminat. Gândurile tale te-au făcut să crezi că aceste meme sunt o a doua natură a ta. Din moment ce scuzele nu sunt decât gânduri sau concepţii, tu hotărăşti pe care le păstrezi ca să te călăuzească în viaţă.

Un scurt citat din Dhammapada vorbeşte cu chibzuinţă despre calea pe care o străbat oamenii spre perfecţiune şi împlinire. Meditează la această înţelepciune veche din perspectiva modernă a geneticii şi memeticii: „Suntem rezultatul a ceea ce gândim. Cugetul este temelia noastră, materialul din care suntem construiţi. Dacă vorbele şi faptele omului vin dintr-un gând curat, fericirea îl va urma pretutindeni, ca o umbră”.

CAPITOLUL 2

CEI E DOUĂ MINŢI ALE TALE

„Iadul care se îndură în viaţa de dincolo, despre care

vorbesc teologii, nu e cu nimic mai rău decât iadul pe care ni-l creăm în lumea asta modelându-ne greşit caracterul… Ne putem conduce destinele, bine sau rău…” The Principles of Psychology, de William James

Cu câţiva ani în urmă, am acceptat provocarea de a-mi schimba substanţial modul de gândire, studiindu-mi atitudinile şi comportamentele de-o viaţă. În acest scop, vreme de câţiva ani, am analizat cu atenţie tot ce făceam. Această activitate m-a făcut să pun la îndoială vechi concepţii potrivit cărora mediul de viaţă şi genetica ar reprezenta autoritatea legitimă în determinarea a ceea ce sunt şi ce pot să schimb. Datorită succesului pe care l-am avut în a-mi schimba concepţiile, şi ulterior, comportamentul, am creat un model de eliminare a obişnuinţelor vechi, nedorite. La prima vedere, mult din ce scriu aici poate părea radical şi superficial comparativ cu principiile academice psihologice şi sociologice încetăţenite. Fie. Dar asta cred eu – aşa văd eu lucrurile!

Într-o piesă genială într-un singur act scrisă de Jean-Paul Sartre, intitulată cu uşile închise, personajul principal afirmă emfatic: „Omul este ceea ce vrea el să fie”. Ideea aceasta a puterii voinţei e subiectul multora dintre lucrările mele anterioare şi cred în continuare că toţi avem în noi o forţă invizibilă pe care o recunoaştem drept voinţă. Dar mai ştiu că sunt multe aspecte ale vieţii noastre care par să depăşească limitele voinţei – spre exemplu, nu e întotdeauna suficient să elimini obişnuinţele de-o viaţă. Ca să poţi identifica şi schimba unele concepţii, în special pe acelea pe care le ai dintotdeauna, ai nevoie de un proces de percepţie nou-nouţ.

Ralph Waido Emerson contrazice ideea lui Sartre: „Omul e un izvor, a cărui sursă e necunoscută. Viaţa coboară în noi nu se ştie de unde”. Prin anul 1600, Benedict de Spinoza a spus următoarele cuvinte referitoare la mintea umană, cuvinte pe care le-am citit pe când eram student şi pe care n-am să le uit niciodată: „Mintea umană e o părticică din inteligenţa infinită a lui Dumnezeu”. Încă îmi repet aceste cuvinte în minte ori de

câte ori mă întreb cum sau de ce m-am băgat în vreuna din numeroasele încurcături de-a lungul vieţii de adult.

Mintea despre care vorbeşte Spinoza nu are formă, nici substanţă; funcţionează – chiar şi atunci când dormi – şi, cel mai important, e legătura ta cu Sursa. Privită din perspectiva asta, e componenta ta Divină, e întotdeauna cu tine şi întotdeauna gata să te ajute să conştientizezi un alt fapt pe care îl observă Spinoza: „Bunul cel mai de preţ al minţii e conştiinţa existenţei lui Dumnezeu”. Da, mintea e răspunzătoare pentru cine şi ce ai devenit, dar mai există şi o putere îngropată adânc în tine, într-un loc de unde răsar gândurile tale. Emerson spune că e un mister, care „coboară în noi nu se ştie de unde”.

Aceste două idei despre natura umană se îmbină în noi şi formează ceea ce eu numesc cele două minţi: una, la care se face adesea referire ca „mintea conştientă”, e ceea ce numesc eu „conştiinţă creatoare”; cealaltă e mintea „deprinsă”, adică, aşa cum am explicat în capitolul anterior, mintea subconştientă. Cred că acele gânduri, indiferent că îşi au originea în conştiinţa creatoare ori în mintea deprinsă, care nu te ajută sau chiar te împiedică să te dezvolţi armonios, nu sunt altceva decât scuze. Aşa cum vei vedea, asta înseamnă că ai mult mai multă putere decât ai fost lăsat să crezi în a-ţi revizui şi schimba concepţiile sau ideile ineficiente şi dăunătoare.

Conştiinţa creatoare în această paradigmă, conştientul e numit minte conştientă creatoare. Această minte de suprafaţă ia nenumărate hotărâri în legătură cu ce îmbraci, ce mănânci, la ce întâlniri te duci, la ce oră te culci şi mii de astfel de decizii cotidiene. Această parte invizibilă şi „fără loc” din creierul tău face şi desface planuri, adaugă altele noi şi lucrează încontinuu. Conştiinţa creatoare e mereu trează şi, chiar dacă ai vrea să o trimiţi la culcare, poate fi extrem de greu să faci asta… gândurile continuă să curgă. Ce binefacere fără margini e credinţa că mintea asta vastă, misterioasă, e de fapt o parte din Sursa ce creează totul, aşa cum spune Spinoza.

Şi atunci, dacă mintea e un creator, aşa cum mintea lui Dumnezeu e creatorul universului, ea poate funcţiona la cel mai înalt nivel pe care ni-l putem imagina. Forţa creatoare nu cere nimic şi nu are ego – e doar o mână care dă, înzestrează, oferă încontinuu, fără să se gândească o clipă la ea. Am să o spun altfel: scopul suprem al minţii creatoare e să fie echivalentul uman al minţii lui Dumnezeu. Totuşi, cred că eşti de acord cu mine că gândurile tale se concentrează asupra universului relativ mărunt conturat de egoismului tău!

Fii convins că poţi învăţa cum să-ţi cârmuieşti gândurile departe de ce să fac? Ce obţin din asta? sau Cât de repede pot obţine asta? ca să te apropii de conceptul lui Spinoza, al descoperirii părţii din tine care funcţionează la cel mai înalt nivel, care ştie totul. Poate să ţi se pară un pic dificil, dar te asigur că e, de fapt, o chestiune simplă să-ţi reprogramezi mintea conştientă creatoare.

Gândurile egoiste sunt foarte aproape de suprafaţă şi pot fi, cu uşurinţă modificate. Vei avea ocazia să-ţi dai seama de asta când vei studia paradigma eliminării scuzelor, cuprinsă în partea a treia a cărţii.

*

Mintea conştientă creatoare poată să facă aproape orice o programezi: îţi poate schimba concepţiile dacă îi ceri, poate să spună ceea ce crezi tu, să hoinărească într-o binecuvântată meditare la invitaţia ta şi să dezvolte aproape orice nouă aptitudine dacă insişti. O poţi direcţiona să gândească încotro vrei. Prin disciplină, efort şi practică fără întrerupere, poate, de asemenea, realiza aproape orice lucru asupra căruia te concentrezi.

Problema cu mintea conştientă creatoare e că schimbările ei permanente te pot copleşi. A mai fost denumită adesea

„Mintea de maimuţă”, pentru că sare aproape continuu de la un gând la altul. O mare parte din această activitate mintală care se desfăşoară aproape de suprafaţă e încercarea eului de a dansa pe ritmurile şi influenţele care vin din afară, probabil nedorite şi inutile şi care îţi

conduc viaţa fără permisiunea ta. Mintea creatoare a realizat o conexiune slabă, plină de paraziţi, astfel că semnalele transmise dintr-o parte a intelectului infinit al lui Dumnezeu sunt bruiate de transmisiile generate de ego: Ce-am de câştigai? Cum arăt? Cât pot să câştig? Cum să merg mai departe? Pe cine trebuie să mulţumesc? De ce mi se cere atât de mult? Aceste gânduri apar iar şi iar, dispar un timp, apoi revin.

S-a dovedit statistic că mintea conştientă ocupă aproximativ 5% din totalul activităţii creierului, lăsând restul de 95% subconştientului. Dar procentele nu mă interesează atât de mult. Mă interesează capacitatea de a-ţi considera mintea nu ca pe o componentă amorfă a fiinţei tale, care trece întruna de la un gând egoist la altul, ci mai degrabă ca pe o dovadă a firii tale sau a legăturii tale cu intelectul Divin infinit. Această legătură magnifică te ajută să îţi accesezi funcţia supremă a minţii.

Mintea deprinsă (subconştientă)

Potrivit lui Tor Norretranders, autorul cărţii The User Illusion, mintea subconştientă a fost calculată să proceseze milioane de stimuli ambientali pe secundă, în timp ce mintea conştientă poate procesa doar câteva duzini de stimuli ambientali pe secundă. Psihologia tradiţională spune că o mare parte din ce crezi despre tine, precum şi toate comportamentele tale cotidiene sunt programate în mintea subconştientă sau deprinsă. În majoritatea timpului, funcţionezi pe pilot automat, ca să spun aşa. De fapt, te poţi gândi la cele două minţi ale tale ca la doi copiloţi: mintea conştientă îşi poate controla gândurile, dar e al doilea jucător, ca un pilot adevărat când se antrenează, în timp ce subconştientul preia tot ce trebuie să gândeşti, să spui sau să faci.

Nu sunt de acord cu această afirmaţie că mintea deprinsă ţine frâiele, că face tot ce mintea creatoare omite să facă. Potrivit acestei păreri, mintea deprinsă e ca un calculator care rulează de-a lungul întregii tale vieţi un program downloadat-a fost programată continuu din momentul conceperii şi e aproape imposibil să o înlocuieşti

cu un software nou, pentru a rescrie programele. Pur şi simplu nu cred că o parte din mintea ta a fost hrănită cu idei, imagini şi implanturi care continuă să-ţi fie necesare pentru subzistenţa de astăzi. Din punctul meu de vedere, aceasta e o concepţie falsă, care se transformă cu uşurinţă într-o scuză. Nu cred că cineva trebuie să persiste în ideea că are un program în mintea lui subconştientă, care nu poate fi rescris. Am să-ţi explic părerea mea despre acest subiect.

Dacă eşti aşa cum eşti din cauza a ceva ce e subconştient – adică dincolo de nivelul conştiinţei – atunci e limpede că nu ai ce să faci în privinţa asta. Nici nu poţi să vorbeşti despre asta, din moment ce e dincolo de mintea ta conştientă. Din acelaşi motiv, nu poţi să înţelegi sau să provoci mintea subconştientă; şi, mai ales, nu poţi să o schimbi sau să o îndrepţi. Cum poţi îndrepta ceva ce e inaccesibil? Ar fi ca şi cum am încerca să reparăm un ceas încuiat într-un seif: evident, ne-ar trebui mai întâi combinaţia de cifre ca să pătrundem în acel spaţiu.

Dacă ceva e subconştient, adică e un automatism, se presupune că nu ai de ales în acea privinţă. Or pentru mine lucrul cel mai trist cu privire la acest model de subconştient este: să crezi că nu ai de ales. Adevărul, cred eu, e că tot ce gândeşti, spui sau faci ţine de alegere – şi nu trebuie să gândeşti, să vorbeşti sau să te comporţi într-un fel pentru că aşa ai făcut-o dintotdeauna. Când renunţi să mai alegi, intri în lumea scuzelor.

Chiar acum, în timp ce citeşti cartea, hotărăşte-te să începi să alegi în loc să-ţi cauţi scuze. Într-o clipă poţi hotărî să te reprogramezi şi să-ţi îndrepţi viaţa spre fericirea, succesul sau sănătatea pe care le doreşti.

*

Am avut de mic un obicei downloadat, şi anume un mod mai deosebit de a lovi apa în timp ce înotam. Câţiva oameni care m-au văzut înaintând prin apă mi-au spus că înot de parcă aş fi lovit. Nu le-am prea dat atenţie, până când am observat că, din cauza felului în care loveam apa (folosindu-mă doar de piciorul drept, în timp ce stângul îl

ţineam nemişcat), îmi forţam inutil spatele, şi asta mă deranja când făceam exerciţiile de yoga şi, pur şi simplu, pentru că îmbătrânisem.

Când am fost sfătuit să schimb modul în care înot şi să lovesc apa cu amândouă picioarele simultan, mi-am spus în gând: Nu pot să-mi schimb stilul de înot – înot aşa de aproape 60 de ani! înot chiar competitiv în „stilul Dyer”; stilul ăsta l-am perfecţionat în timpul a mii de ore de înot şi mi-a intrat în reflex. După ce am început să pun în practică însă ideile pe care ţi le împărtăşesc în această carte, am reuşit, cu uşurinţă chiar, să adopt un stil nou, chiar dacă aveam pe atunci 65

de ani.

Aşa cum eu am putut să-mi schimb cu uşurinţă un obicei vechi de 60 de ani, şi tu poţi corecta programul cu care funcţionezi, analizându-ţi gândurile. Mintea deprinsă preia controlul atunci când ignori gândurile conştiente şi te laşi condus de program. Dar stă în puterea ta să te schimbi, aşa cum ai schimba postul la televizor, şi să revii la mintea ta creatoare, ca să-ţi analizezi opţiunile. Nu trebuie să crezi vechea teorie că o parte din tine e inaccesibilă, inabordabilă sau îngropată atât de adânc înăuntrul tău, încât e imposibil să scapi de ideile fixe care ţi-au fost înrădăcinate când ai fost mic. Nu vei reuşi niciodată să îţi resetezi computerul sau mintea doar spunându-i să înceteze să mai proceseze reziduuri. Vei rămâne blocat până când îţi vei schimba sistemul de operare cu unul nou sau vei descărca programe noi… dar mai întâi trebuie să ştii că ai această posibilitate.

Gândeşte-te la multiplele feluri în care se manifestă personalitatea ta, mai ales la zona gri a gândurilor adânc înrădăcinate. Recunoaşte programele din mintea deprinsă care sunt atât de învechite, încât îţi blochează sistemul. Atitudinile, concepţiile, gândurile acelea dăunătoare nu sunt altceva decât scuze, pe care le poţi trimite la coşul de gunoi.

Mark Twain a spus aceste cuvinte frumoase referindu-se la felul cum ne putem schimba modul de

gândire şi apucăturile vechi, nedorite: „Obiceiul e obicei, şi înseamnă că nu se lasă aruncat pe fereastră de oricine, ci coborât pe scări, treaptă cu treaptă”. Obiectivul meu e să te ajut să cobori pe scări, până la uşă, modul de gândire care nu te lasă să îţi trăieşti viaţa din plin. Dacă te-ai descurajat, să ştii că nu trebuie să fie neapărat scări lungi, spiralate, care îţi iau ani întregi să le cobori. Sau, ca să continui metafora cu calculatorul, sistemul tău interior e capabil să se reseteze, la fel ca sistemele de operare moderne. Poţi să te eliberezi de obişnuinţele înrădăcinate, indiferent dacă sunt de natură genetică sau memetică, cu ajutorul paradigmei Fără scuze! prezentată în Partea a III-a.

E mai uşor să ajungi la partea din mintea ta care funcţionează pe pilot automat pentru că ai fost programat – în primii ani de viaţă, în care te-ai format – să ai anumite reacţii, şi ele ţi-au intrat în reflex, decât să continui să trăieşti condus de ea. E mult mai uşor şi nu cere mult timp să-ţi schimbi vechile obiceiuri cu altele noi. Eşti o părticică din inteligenţa care creează lumea. De fapt, mintea ta este acea inteligenţă. Atunci, cum poţi să crezi că o parte din tine e inaccesibilă sau că nu poate fi reprogramată? Nicio parte din tine nu e inaccesibilă, indiferent cât de automatizată sau condiţionată a devenit cu timpul.

Poate că ai impresia că o forţă de care nu eşti conştient determină anumite aspecte ale vieţii tale, că nu ai posibilitatea să alegi şi că eşti ţinut captiv de o mulţime de scuze: Nu mă pot abţine; aşa e firea mea; aşa am fost dintotdeauna. Nu e adevărat! Oricând doreşti, îţi poţi accesa mintea deprinsă şi poţi să începi să o reprogramezi, schimbând obişnuinţe care poate ţi-au fost utile odată, dar acum ţi-au devenit nefolositoare.

Cum să te priveşti printr-o altă lupă

Citatul de la începutul acestui capitol a fost scris acum aproximativ 120 de ani, de părintele psihologiei moderne, William James, care ne îndeamnă să fim atenţi la pericolul de a ne trăi viaţa ca şi cum nu am avea de ales. Eu unul sunt convins că toţi avem puterea să devenim

oameni importanţi, şi această putere depăşeşte tot ce am fost învăţaţi să credem, şi că fiecare om care a existat vreodată e, de fapt, o fărâmă din puterea atotcreatoare a intenţiei. Şi dacă toţi suntem fărâme din infinita Sursă Creatoare, ar trebui să ne spunem mereu în gând: „Dumnezeu m-a creat, şi pentru că trebuie să fiu asemenea Creatorului, sunt o parte a Divinităţii”. E imposibil să-ţi imaginezi că forţa spirituală atotcreatoare şi-ar putea căuta scuze, pentru că izvorul creaţiei este însăşi conştiinţa ei.

Acum încearcă să te pui în situaţia următoare. Cu toate că mintea ta e o parte din Sursa fără margini, devine limitată atunci când crezi că e imperfectă, slabă, incapabilă sau în orice alt fel care nu se potriveşte cu energia creatoare. Când îi dai la o parte pe Dumnezeu în felul acesta, îl înlocuieşti cu ego-ul – numit „falsul eu” de toţi mentorii spirituali.

Te sfătuiesc să schimbi lupa cu alta, care să-ţi permită să-ţi vezi falsul eu, cu puzderia lui de scuze (despre multe dintre de voi vorbi în detaliu în capitolul următor) şi convingerea lui că este limitat. Când îl îndepărtezi pe Dumnezeu, eul fals te obligă să renunţi la ideea că eşti o fiinţă spirituală supusă temporar unei experienţe umane. Egoul îţi furnizează argumentele şi justificările care, în cele din urmă, vor ajunge să îţi conducă viaţa. Ele se fixează atât de bine în ceea ce sociologii numesc subconştient, încât mintea deprinsă se transformă într-un automat de scuze.

Acceptă să priveşti prin lupa care îţi dezvăluie natura spirituală, creaţia lui Dumnezeu. La început îţi poate părea straniu, dar fii deschis şi permite simţurilor să se adapteze la această nouă perspectivă asupra lucrurilor. Renunţă să mai crezi despre codul genetic că nu poate fi schimbat.

Cu această nouă percepţie asupra sinelui, vei deveni un magician care îl va detrona cu uşurinţă pe cel subordonat falsului eu, eliminând automatismele care ţi-au fost implementate în prima parte a vieţii de oamenii din jurul tău care l-au înlăturat pe Dumnezeu.

Pe măsură ce te obişnuieşti cu acest mod de a te privi, întreabă-te: Cine aş fi, dacă nimeni nu mi-ar fi spus cine sunt? Meditează în linişte la asta, petrecând un timp în vastele întinderi ale necunoaşterii. Imaginează-ţi că nu există mintea subconştientă şi niciun loc unde să se adune scuzele de-a lungul vieţii. Că împrejurul sinelui tău e doar un spaţiu deschis şi primitor – o tabula rasa sau o tablă nescrisă, magică, pe care nu se poate scrie nimic. Imaginează-ţi că mintea conştientă nu absoarbe părerile celor cu care ai crescut. În această mică fantezie, nimeni nu ţi-a spus vreodată cine eşti. Aşadar, cine eşti?

Când am făcut exerciţiul acesta, am observat că răspunsul meu la întrebare era unul destul de simplu: în această clipă şi în toate clipele care vor veni aş fi cine aş hotărî eu şi numai eu să fiu. Cum spune cântecul, I've gotta be me (Trebuie să fiu eu însumi), şi asta înseamnă să mă debarasez de toate scuzele pe care le-am acumulat. Viaţa mea cotidiană nu s-ar desfăşura după niciun program învăţat în primii ani de viaţă, din moment ce nimeni nu mi-a spus vreodată cine sunt. Or, aşa cum spune Tao:

Priveşte natura ca să înveţi să exişti.

Priveşte-l pe marele şi misteriosul Tao (Dumnezeu), care nu face nimic şi nu lasă nimic nefăcut. Observă cum funcţionează întregul univers şi toate creaturile în care sălăşluieşte Tao.

Creaturile în care sălăşluieşte Tao sunt deschise. Au încredere. Trăiesc acum, în prezent, şi, fără îndoială, nu au niciodată nevoie de scuze.

O nouă perspectivă asupra celor mai întâlnite categorii de scuze

Acum am să-ţi arăt la ce-ţi foloseşte noua perspectivă pe care ai dobândit-o privind prin altă lupă. Toate categoriile de scuze care se bazează pe genetică, memetică şi conştiinţă vor fi date pe uşă afară.

Noua perspectivă asupra codului genetic

Sunt convins că îţi sunt cunoscute măcar câteva din variantele acestei scuze extrem de răspândite: „Nu am ce să fac, e o trăsătură de familie". Biologia modernă a

dovedit însă că felul în care gândim ne poate influenţa ADN-ul, aşadar scoate acest fapt din categoria faptelor dovedite şi mută-l în „fişierul scuze”, schimbându-ţi părerea despre autenticitatea lui. Poţi schimba ceea ce considerai imuabil şi inaccesibil eliminând categoria de scuze genetice.

Aşa cum Gregg Braden a scris în cartea sa impresionantă The Spontaneous Healing of Belief (Vindecarea spontană a credinţei):

Experimente demolatoare de paradigme, prezentate în presa de frunte, publicaţii atent revizuite, scot la iveală faptul că suntem cufundaţi într-un câmp de energie inteligentă, care umple ce se credea înainte a fi un spaţiu gol. Descoperirile ulterioare arată clar că acest câmp ne răspunde – se rearanjează – în prezenţa sentimentelor şi concepţiilor izvorâte din inimă. Şi aceasta e revoluţia care schimbă totul.

Îţi propun două exerciţii legate de paradigma genetică:

1. Fii deschis la ideea dovedită ştiinţific că modul de gândire are puterea să schimbe lumea materială. Începe prin a lăsa această idee să pătrundă în viaţa ta gândindu-te că mai multe lucruri de felul acesta sunt posibile şi nu le-ai trăit. Permite-le acestor idei noi despre sistemul tău biologic să pătrundă uşor în gândirea ta. Încurajează-te să consideri că modul în care gândeşti te afectează, poate mai mult chiar decât particulele fizice. Dacă vrei, poţi chiar să-ţi imaginezi gândurile ca pe nişte nonparticule din lumea nonmaterială sau spirituală.

2. Creează-ţi un deziderat care să ateste această nouă filosofie de viaţă, în care scuzele genetice nu-şi mai au loc. Spre exemplu, ceva din lista de mai jos, dar eşti liber să-ţi cauţi unul original:

bullet Pot să-mi corectez defectele fizice schimbându-mi părerile.

bullet Pot să scap de vechile concepţii despre influenţa geneticii asupra destinului meu.

bullet Dacă le sunt fidel şi trăiesc din inimă,

gândurile mă pot ajuta să-mi descopăr noi talente.

bullet Pot să mă vindec de orice, dacă îmi vindec mai întâi gândurile.

bullet Vreau ca ţelurile mele să fie cât mai înalte şi nu voi mai da vina pe nimic din lumea asta materială pentru niciun neajuns.

Noua perspectivă asupra setării memetice

Aceasta este o altă categorie de scuze de care te-ai folosit ca să justifici de ce viaţa ta nu e aşa cum ţi-ai dori. Iată cei mai periculoşi viruşi mintali din această categorie: Familia m-a făcut aşa şi nu pot schimba asta. Experienţele din copilărie şi toate criticile nedrepte pe care le-am primit mi-au slăbit încrederea în mine. Sunt blocat în stadiul ăsta pentru că faptele din jurul meu m-au infestat cu o mulţime de viruşi mintali, care mă fac incapabil să-mi împlinesc destinul. Cum pot să schimb ceva ce imit de atâta vreme? Am fost contaminat cu viruşi mintali şi mi-e imposibil să mă schimb.

Iată două experimente pe care să le faci asupra setărilor tale anterioare:

1. Spune: Sunt convins că sunt perfect capabil să scap de setările din copilărie, pe care le-am considerat o parte a personalităţii mele şi a modului meu de viaţă actual. Să ştii că studiile au arătat că puterea gândului e aliniată cu mintea universală pe care mulţi o numesc „Tao” sau

„Dumnezeu”. Deocamdată doar reţine ideea asta – o să ţi-o clarifici pe măsură ce înaintezi cu acest curs Fără scuze!

2. Spune-ţi că tot ce a fost programat în mintea ta şi se comportă ca un virus poate să fie şters dacă hotărăşti că merită efortul. Aminteşte-ţi că, din moment ce acum nu est o victimă a concepţiilor pe care le-ai împrumutat de la alţii când ai fost copil, nu e bine să le foloseşti drept scuze. Deocamdată, nici nu trebuie să ştii cum să te resetezi.

Tot ce trebuie e să crezi că eşti în stare şi să te convingi să începi de-acum încolo să te reprogramezi.

Iată o afirmaţie care îţi va trezi conştiinţa şi te va

conduce la răspunsuri: Astăzi sunt mult mai puternic decât programele de demult şi viruşii minţii cu care m-am infectat în copilărie. Spunându-ţi asta, nu va întârzia să apară mentorul tău interior!

Noua perspectivă asupra conştiinţei creatoare

Activitatea zilnică a conştiinţei creatoare va prolifera şi ea scuzele. Probabil crezi că nu poţi controla gândurile care îţi apar necontenit în minte, dar gândeşte-te la această idee radicală: Gândurile nu iau naştere în capul tău. Gândirea este un sistem energetic, care nu se poate localiza în lumea materială. Universul însuşi şi tot ce se află în el are şi o natură mintală, spirituală. Prin gândurile tale, generezi un câmp de energie, şi acel câmp creează toate particulele sau ceea ce Lao Zi numeşte „lumea celor 10.000 de lucruri”. Acest câmp de energie are un rol determinant pentru corp. Mintea conştientă lucrează şi se conectează permanent la acest câmp de energie din care e creat totul.

Încearcă să faci următoarele două exerciţii:

1. Liniştеşte-ţi mintea meditând zilnic. Aşa cum Sogyal Rinpoche a scris în Cartea tibetană a vieţii şi a morţii: „Darul de a învăţa să meditezi e tel mai mare dar pe care ţi-l poţi oferi în viaţă. Căci numai prin meditaţie poţi să porneşti în călătoria de descoperire a adevăratei tale firi, şi astfel să-ţi găseşti echilibrul şi încrederea de care ai nevoie ca să trăieşti şi să mori liniştit”. Găseşte o cale să-ţi oferi acest dar şi accesează-ţi mintea creatoare conştientă eliminând prin meditaţie gândurile inutile, nedorite.

2. Rosteşte în fiecare zi afirmaţii pozitive, care să îţi îmbunătăţească viaţa şi să te pună în armonie cu Sursa iubitoare a tuturor lucrurilor. În loc să laşi gândurile să insiste că ceva nu e în regulă cu tine sau că îţi lipseşte, antrenează-ţi mintea creatoare conştientă cu gânduri precum: Ce-mi doresc există deja, doar că nu m-am conectat cu el încă. Nu există cale de întors, pentru că gândurile mele sunt în armonie cu mintea sau intelectul lui Dumnezeu.

Noua perspectivă asupra minţii deprinse în această categorie intră scuze precum: Nu pot să fiu altfel, pentru că am foarte multe idei cu care am fost programat. Sunt în subconştientul meu, aşa că nici măcar nu am acces acolo, darămite să mă reprogramez. Dacă crezi că mintea ta e dincolo de nivelul conştiinţei, ţi-ai creat o scuză pe care o vei folosi ori de câte ori ţi-e greu să-ţi schimbi modul de gândire. Şi dacă aceste autolimitări te-au însoţit ani întregi, pare o scuză perfectă. Aşadar, redenumeşte-ţi subconştientul mintea deprinsă.

Deprinderea înseamnă că ai făcut aceleaşi alegeri de-a lungul timpului, iar sistemul de gândire şi comportamentul s-au obişnuit cu un anume mod de viaţă. Dar mai sugerează şi că poţi să-ţi faci gândurile mai puţin maşinale şi să le pui în concordanţă cu alegerile. Mai târziu vei afla că trezirea conştiinţei este unul dintre factorii cheie care te pot ajuta să foloseşti aceste gânduri în experienţele cotidiene. Deocamdată însă încearcă să faci următoarele exerciţii, care te vor ajuta să începi să elimini scuzele din mintea deprinsă:

1. Încearcă să observi cum gândeşti, ca să-ţi slăbeşti astfel încrederea în scuza că totul se petrece în subconştient. Te-ar putea ajuta să repeţi aceste citate: „Fiecare mărire a orizontului de cunoştinţe a fost posibilă pentru că am transformat subconştientul în conştient” (Friedrich Nietzsche) şi „Subconştientul… e periculos numai atunci când atitudinea noastră conştientă faţă de el devine fără speranţă de falsă” (din Modern Man în Search of a Soul, de Carl Jung). Doi dintre cei mai mari dascăli ai lumii afirmă că poţi schimba obişnuinţele care anterior se aflau în subconştient şi să le aduci în mintea conştientă. E şi fals, şi periculos să te bazezi pe scuza că ai o minte subconştientă care de controlează.

De ce să nu-ţi creezi o versiune proprie a acestor citate? încearcă ceva în genul: „Sunt perfect capabil să pătrund în minte şi să schimb absolut orice e determinat de obiceiuri, chiar dacă la vârsta mea par automatisme”. Spune-ţi adevărul, într-un mod care să te ajute să scapi de

acele scuze.

2. Fă din aceste cuvinte un motto pentru sistemul tău de gândire: Fă lucruri bune, şi nu face lucruri rele!” Gândurile rele te plafonează; gândurile bune, în schimb, îţi stimulează dorinţa de a fi sănătos, fericit şi de a avea succes.

Iată o povaţă din China antică, atribuită unui personaj fictiv pe nume Cuib-de-Pasăre:

Cu mult timp în urmă, locuia în China un călugăr care obişnuia să se caţere într-un copac anume în fiecare zi, ca să mediteze. Vânturi puternice şi ploi puteau să scuture copacul, călugărul se aşeza confortabil, cât mai sus, pe crengi. Din pricina asta, oamenii din satul învecinat l-au poreclit Cuib-de-Pasăre.

Mulţi dintre sătenii aceştia treceau pe sub copacul unde era călugărul când mergeau la vânătoare sau la adunat vreascuri din pădure şi, după o vreme, s-au obişnuit cu el. Unii au început să se oprească şi să-i povestească lui Cuib-de-Pasăre grijile lor. Le plăceau lucrurile pe care le spunea şi în curând a devenit faimos pentru vorbele bune şi pline de înţelepciune.

În câţiva ani, s-a răspândit vestea înţelepciunii călugărului în tot ţânutul. Veneau străini în pădurea îndepărtată ca să-i ceară sfatul. Până şi guvernatorul provinciei s-a hotărât într-o zi să îl viziteze pe Cuib-de-Pasăre, ca să discute cu el lucruri importante. Aşadar, într-o dimineaţă de primăvară, guvernatorul a pornit în căutarea călugărului.

După ce a călătorit mai multe zile, a găsit într-un final, în pădurea deasă, copacul lui Cuib-de-Pasăre. Călugărul stătea liniştit, cocoţat pe ramurile din vârf, bucurându-se de ciripitul păsărilor şi de căldura primăverii.

Privind în sus, guvernatorul a strigat:

„Cuib-de-Pasăre! Sunt guvernatorul acestei provincii şi am bătut drum lung ca să vorbesc cu tine! Am o întrebare extrem de importantă!” Cuvernatorul a aşteptat un răspuns, dar a auzit numai sunetul plăcut al frunzelor

foşnind, agitate de vântul uşor. Cuvernatorul a continuat:

„Lată întrebarea mea: spune-mi, Cuib-de-Pasăre, care este învăţătura cea mai de preţ pe care au rostit-o toţi înţelepţii? Poţi să-mi spui care e lucrul cel mai important pe care i-a spus Buddha?”

O pauză lungă – din nou, s-a auzit numai foşnetul frunzelor.

În cele din urmă, călugărul a răspuns, din copac: „lată răspunsul la întrebarea dumneavoastră, domnule Guvernator: să nu faci lucruri rele.

Să faci întotdeauna numai lucruri bune. Asta au gândit toţi Buddha din lumea asta”.

Dar guvernatorul s-a gândit că nu se poate să fi călătorit două zile pentru un răspuns atât de simplu! Enervat, a bodogănit: „Să nu faci rele, să faci întotdeauna numai fapte bune! Asta o ştiu de când aveam trei ani, călugăre!”

Privind în jos la guvernator, Cuib-de-Pasăre i-a răspuns, zâmbind amar: „Da, copilul de trei ani ştie lucrul ăsta, dar omului de optzeci de ani încă îi pare dificil să o facă!”

Atunci când ţi se pare greu să faci fapte bune, caută-l în tine pe copilul de trei ani la care s-a referit Cuib-de-Pasăre. Oferă-ţi darul de a auzi gândurile din copilărie, când deprinderile tale nu erau încă înrădăcinate.

1

Cartea a apărut şi în limba română la Editura For You.

CAPITOLUL 3

CATALOGUL SCUZELOR

„Nu cunosc fapt mai încurajator decât capacitatea de netăgăduit a omului de a-şi înnobila viaţă printr-un efort conştient”. Henry David Thoreau, Walden

Mă simt legat sufleteşte de experienţa de comunicare cu natura pe care Henry David Thoreau a avut-o la lacul Walden din Massachusetts, l-am vizitat casa din oraşul Concord de multe ori, am meditat la biroul lui şi m-am aşezat pe patul lui, ca să intensific legătura magică. Citatul

de mai sus e atât de plin de semnificaţie pentru mine, încât m-a inspirat să scriu această carte!

De mai multe ori am fost acuzat că sunt o Pollyanna, că le ofer speranţă celor care au pierdut-o definitiv. Unii consideră naivă filosofia mea privind capacitatea omului de a-şi îmbunătăţi viaţa şi de a dobândi linişte, dragoste, mulţumire. Nu mă deranjează însă să fiu comparat cu Pollyanna. La urma urmei, era o fetiţă care a ajuns într-un oraş cu oameni trişti şi pesimişti, al căror orizont era ameninţat de nori negri. La scurtă vreme, energia Pollyannei a înviorat comunitatea – entuziasmul ei era contagios, iar oamenii au început să simtă cum speranţa, pasiunea şi dragostea luau locul disperării şi neputinţei. Aşadar, dacă e să fiu comparat cu cineva, mă simt onorat să fiu văzut ca Pollyanna. Cred că mulţi dintre contemporanii domnului Thoreau i-au aplicat şi lui aceeaşi etichetă.

Thoreau a părăsit lumea coruptă a oamenilor, ca să trăiască în mijlocul naturii, cu copacii, animalele şi vremea ca mentori. A trăit experienţa extatică a conştientizării suflului de viaţă care străbate planeta, şi asta i-a redat încrederea în potenţialul uman. Mesajul lui este, în esenţă, acesta: Descoperă aspectul incognoscibil şi uimitor al existenţei tale. Să ştii că acest element Divin e o parte intrinsecă a sinelui tău. Încearcă să ai încredere în firea ta din străfunduri, devenind conştient de ea. Cu alte cuvinte, renunţă la… scuze!

Aş vrea să subliniez patru cuvinte din citatul care reprezintă mottoul: încurajator, de netăgăduit, a înnobila şi conştient:

1. Cartea de faţă te încurajează să-ţi schimbi modul de gândire şi să devii conştient de viaţa care se află dincolo de scuzele tale. Spune-ţi că trebuie să scapi de ideile închistate şi conştientizează că nimic nu te împiedică să-ţi trăieşti viaţa din plin.

2. Ai capacitatea de netăgăduit să scapi de scuze. Acestea vor dispărea când le vei da în vileag adevărata natură, de idei false. Să nu te îndoieşti de asta!

3. Îţi înnobilezi viaţa când îţi asumi responsabilitatea a ceea ce eşti şi a ceea ce alegi să devii. Poţi depăşi tipicul, lumescul şi mediocrul prin gânduri mai pline de fericire şi de semnificaţie. Tu hotărăşti dacă îţi înnobilezi viaţa sau dacă le permiţi scuzelor să o deteriorareze. Depăşeşte nivelul la care eşti acum.

4. Îţi poţi aduce dorinţele în conştient deconectându-ţi subconştientul, astfel încât să nu mai poată să-ţi conducă viaţa. Mintea subconştientă (deprinsă) e accesibilă, aşa că dezgroapă scuzele îngropate adânc în sinea ta. Fii conştient!

Lasă-te încurajat de puterea de netăgăduit pe care o ai de a-ţi înnobila viaţă printr-un efort conştient. Aminteşte-ţi aceste patru cuvinte pe măsură ce citeşti lista următoare, care cuprinde câteva dintre cele mai frecvente scuze, de care probabil ai vrea să scapi.

Un catalog al celor mai frecvente scuze în calitate de psiholog, profesor şi părinte, am auzit multe argumente pe care oamenii le folosesc ca să-şi justifice nefericirea… şi aproape toate intră, inevitabil, într-o categorie uriaşă, pe care o numesc „scuze”. Restul capitolului îţi va prezenta 18 dintre cele mai frecvente scuze, împreună cu un scurt comentariu pe seama fiecăreia dintre ele. Acesta constituie un material pregătitor înainte să începi să înveţi metoda Fără scuze! prezentată în detaliu în restul cărţii, iată-le, în ordine aleatorie:

1. Va fi greu

Deşi poate părea un motiv suficient de bun, nu e decât o scuză deghizată, destinată să te descurajeze. Dacă eşti sincer cu tine însuţi în legătură cu greutăţile prin care treci din cauza dependenţei, supraponderabilităţii, depresiei, timidităţii, neîncrederii în tine, singurătăţii sau oricărui alt aspect al vieţii tale, îţi dai seama de suferinţa inutilă la care te supui. Dacă oricum îţi e greu, atunci de ce să nu alegi o suferinţă utilă! De fapt, nu ai absolut nicio dovadă incontestabilă că ce ţi-ai dori să schimbi la tine va fi într-adevăr greu de schimbat. La fel de bine poate să fie uşor.

Acum câteva zeci de ani, când am hotărât să renunţ la fumat, de exemplu, am folosit principiile din Fără scuze! A fost încurajator să descopăr că mult mai greu era să continui să fumez, decât să renunţ. Ca fumător, trebuia să am întotdeauna un pachet de ţigări la mine şi o scrumieră la îndemână, să am chibrituri sau brichetă, trebuia să arunc scrumul, să mă spăl pe mâini pentru că miroseau urât, să mă ocup de dinţii pătaţi, să câştig bani ca să am cu ce plăti obiceiul acela dezgustător, să am grijă să expir fumul nociv, să expectorez reziduurile de nicotină din plămâni, să cumpăr rezerve de gaz pentru brichetă şi aşa mai departe. Era cu adevărat greu să continui să fumez, în vreme ce să renunţ la obiceiul meu nu însemna decât un lucru: să nu fumez.

Asta e valabil, de fapt, pentru toate deprinderile tale. Părerea că o să-ţi fie greu să scapi de ele e doar o părere! Să cata-loghezi în minte ceva ca fiind greu de făcut înainte ca măcar să fi făcut cel mai mic efort înseamnă să-ţi cauţi scuze. Nimic pe mm

Fără scuze! 45

lume nu e greu pentru cei care îşi pun în minte să facă un lucru, a spus un maestru taoist din antichitate.

2. E riscant

Acesta pare să fie şi el un argument solid, dar, de fapt, să te convingi singur că ceva implică un risc mai mare decât îţi poţi asuma e o scuză subţire ca să nu faci un lucru. Incontestabil e doar faptul că ai opţiunea să alegi ce să gândeşti despre risc.

De-a lungul timpului, foarte mulţi oameni mi-au mulţumit pentru că mi-am asumat riscul de a-mi exprima convingerile cu voce tare. Asemenea gesturi de mulţumire continuă să mă uimească şi astăzi – niciodată nu m-am gândit că a spune ce gândeşti e un act de curaj. Chiar dacă unele dintre afirmaţiile sau părerile mele ar fi putut fi considerate jignitoare de foarte mulţi oameni, niciodată nu mi-a trecut prin cap că a dori să fiu eu însumi şi să spun ce gândesc ar implica un risc.

Nu cred că poţi vreodată să fii sigur că ceva e 100%

lipsit de riscuri. Să taci, de teamă că vei fi condamnat sau criticat, poate, de fapt, să fie mai primejdios decât să spui ce crezi. Nu înseamnă neapărat că vei fi judecat dacă îţi deschizi sufletul. La urma urmei, în aproape 99% din situaţii, am fost întâmpinat de o reacţie pozitivă şi plină de căldură din partea oamenilor.

Spaima cu care rămâi după ce ai încercat să evaluezi riscul nu face decât să te împiedice să te apuci de treabă. Dacă eşti convins că trebuie să eviţi să îţi asumi riscuri, atunci nu mai e cazul să te schimbi. Dacă faptul că încerci să mulţumeşti pe toată lumea îţi dă un sentiment de siguranţă, eşti victima unei scuze pe care ţi-ai creat-o singur.

Vreau să spun că, dacă ţi-e frică de părerea celorlalţi – sau de eşec sau de succes –, vei avea impresia că tot ce gândeşti sau faci implică un risc. Dar, dacă îţi doreşti să trăieşti conform principiilor tale şi să îţi împlineşti propriul destin, atunci ceea ce alţii consideră riscant pentru tine sunt doar mijloace de care te foloseşti ca să-ţi îmbunătăţeşti viaţa. Şi chiar dacă crezi că e riscant să-ţi schimbi. modul de gândire, ce-i cu asta? Vei fi mult mai liniştit dacă ignori spaima că există un risc, decât dacă rămâi în continuare ancorat de o idee care nu e decât o scuză.

Scriitorul Logan Pearsall Smith a spus: „Ce e mai umilitor decât să ştii că n-ai gustat o prună fiindcă ţi-a lipsit curajul să scuturi pomul?”

3. O să-mi ia foarte mult timp

Să fie oare un motiv întemeiat sau o scuză de evitat? Dacă vrei să îţi îmbunătăţeşti viaţa, chiar nu contează cât durează până reuşeşti, nu-i aşa? îţi dai seama de asta atunci când conştientizezi că îţi trăieşti fiecare părticică din viaţă numai şi numai în prezent. Nu avem nimic altceva decât momentul de faţă. Fiecare gând îţi răsare în minte numai în clipa aceasta şi fiecare schimbare are un moment declanşator. Adesea e nevoie de cineva sau ceva din jurul tău, ca să te ajute să-ţi dai seama de acest lucru.

Exact asta face încântătorul psihiatru pe nume dr.

Murray Banks în dialogul pe care îl poartă cu o pacientă care nu mai doreşte să reia studiile, pe motiv că va fi prea bătrână când o să le termine.

„Ce vârstă o să ai peste cinci ani, dacă începi studiile de licenţă acum?”, a întrebat-o.

„Patruzeci şi nouă”, a răspuns.

„Şi ce vârstă o să ai peste cinci ani dacă nu reiei studiile acum?”

„Patruzeci şi nouă”, a. răspuns, vizibil confuză… dar cu privirea cuiva care a devenit, dintr-odată, conştient de scuza pe care şi-a căutat-o ca să nu-şi îmbunătăţească viaţa.

Nu ţi-a păsat cât timp ţi-a luat să-ţi formezi năravul, ai făcut-o încetul cu încetul, pas cu pas. Nu există absolut nicio dovadă că ceva o să-ţi ia mult timp, fiindcă însăşi ideea de „perioadă lungă de timp” e o iluzie – există numai prezentul. Păstrează această revelaţie în conştiinţa ta. Tao Te Ching întăreşte această idee, în poate cea mai renumită frază din această monumentală operă: „O călătorie de o mie de mile începe cu un singur pas”. îmbunătăţeşte-ţi sau schimbă-ţi viaţa nu gândind în ansamblu şi în perioade lungi de timp, ci concentrându-te asupra prezentului.

4. Va genera o dramă în familie

De-a lungul multor ani în care am practicat terapia de familie, am văzut cum oamenii rămân blocaţi într-un sistem de gândire închistat, pentru că se tem de criticile pe care le-ar putea aduce schimbarea. De asemenea, primesc o mulţime de telefoane în timpul emisiunii mele săptămânale de radio (HayHouse Radio.come) de la oameni care persistă în această gândire închistată, din cauza acestei scuze. Când îi încurajez să încerce să-şi schimbe concepţiile, aud adesea: „Mi-ar plăcea să încerc ce-mi sugeraţi dumneavoastră, dar asta i-ar omorî pe părinţii mei” sau „Familia m-ar renega dacă aş face asta! Aş plăti un preţ prea mare”. Nu puţini au fost cei care au recunoscut chiar că ar suporta mai uşor dacă soţul sau soţia ar muri, decât dacă s-ar schimba!

Vreau să fiu foarte bine înţeles: Cred în familie. Am

opt copii frumoşi, o mamă de peste 90 de ani, pe care o ador, şi doi fraţi, pe care îi iubesc nespus; şi îmi preţuiesc atât rudele apropiate, cât şi pe cele mai îndepărtate…

Oricum – şi acesta e un lucru foarte important –, să-ţi trăieşti viaţa aşa cum îţi doreşti implică, incontestabil, mai multă voinţă să faci faţă săgeţilor pe care le trimite propria raţiune, decât să faci faţă opiniilor familiei tale. Samuel Butler a simţit probabil ceva similar când, spre sfârşitul vieţii sale, în 1902, a scris: „Cred că aceasta este, mai mult decât oricare alta, sursa unei mari nefericiri – să încerci să prelungeşti cu de-a sila o legătură de familie şi să obligi oamenii să rămână în mod artificial împreună, când în mod natural nu ar face-o”.

Nu eşti proprietatea familiei tale; eşti un membru al unei familii umane. Nu eşti proprietarul copiilor tăi, nici proprietatea părinţilor. Nu eşti obligat să îndeplineşti dorinţele lor sau să urmezi un destin dictat de rudele tale. E important să fii conştient de faptul că eşti pe pământul ăsta ca să-ţi creezi propria muzică, pe care nu, trebuie să o duci cu tine în mormânt. Sigur, asta poate, într-adevăr, genera o dramă în familie, dar tot atât de bine poate să fie doar o scuză ca să nu-ţi urmezi calea. Din experienţa mea îţi spun că mi-am atras mai mult respect decât reproşuri din partea familiei ori de câte ori am reuşit să-mi trăiesc viaţa aşa cum doream.

Pentru asta, trebuie să renunţi la scuzele de genul: „Nu-mi pot dezamăgi bunicii sau părinţii. De ce să fiu singurul rebel din familie care să vrea să se mute din oraş? Sau de ce să fiu singurul care-şi schimbă profesia? Sau să se căsătorească cu cineva de altă religie (sau orice altceva ce poate aduce critici din partea familiei)?” Toate acestea sunt gânduri sau meme determinate de spaimele tale şi pe care ţi le-ai însuşit în copilărie, atunci când păreau singurul mod de a-ţi asigura un loc în „trib”. Cu toate astea, ceea ce au fost motive pentru copilul de atunci, trebuie recunoscute ca scuze de adultul de astăzi. Nu lăsa teama sau perspectiva unei drame în familie să te împiedice să-ţi schimbi modul de gândire deprins.

5. Nu merit mai mult în Revoluţia interioară: Cartea respectului de sine, Gloria Steinem spune că: „respectul de sine nu e totul, dar fără el nu se poate face nimic”. Eu cred că lipsa respectului de sine naşte scuza „nu merit mai mult”. Am auzit-o în contexte precum: „Parcă nimic nu merge în viaţa mea”, „Fac tot ce pot, dar nu-mi merge bine deloc… probabil nu merit mai mult” sau „Alţii realizează ce-şi propun, probabil că eu nu sunt suficient de bun ca să reuşesc”.

Aceste scuze au la bază convingerea că eşti nedemn de mai mult. E ca şi cum o parte din tine vrea să te apere de (ceea ce presupui că e) durerea insuportabilă care te încearcă atunci când simţi că poate ceilalţi au dreptate şi nu merit mai mult. Dacă întrebi acea parte din ţine de ce face asta, probabil va avea motive întemeiate. Dar acele motive sunt, de fapt, minciuni şi, dacă te laşi în voia lor, înseamnă că trăieşti în minciună. Nu trebuie să îţi câştigi demnitatea – eşti egalul tuturor în tot ceea ce această lume glorioasă are de oferit.

Părerea că nu eşti suficient de bun ca să meriţi fericire, succes sau sănătate deplină e o minciună colosală, care nu are nicio legătură cu viaţa ta adevărată. Te descurajează sub pretextul bine intenţionat că te apără de ceva rău. Dar de fapt nu te apără. I e împiedică să devii conştient de demnitatea ta incontestabilă. Scuza asta nu mai trebuie să facă parte din viaţa ta!

6. Aşa sunt eu

Scuzele care intră în această categorie sună cam aşa: „M-am născut cu trăsăturile astea de caracter”, „Asta e firea mea, nu am ce să fac”, „Nu am gândit niciodată altfel” sau „Aşa sunt eu şi trebuie să mă împac cu gândul”. Mai la începutul cărţii, am explicat ce am înţeles eu dintr-un studiu recent, care demonstrează că genele şi memele pe care le-ai moştenit pot fi schimbate.

Dacă ai voinţa să faci un efort conştient ca să-ţi schimbi modul de gândire, care e suportul a ceea ce numeşti fire, vei descoperi că scuza „aşa sunt eu” o să dispară.

Cred cu tărie că eul tău interior e dotat să te ajute să-ţi îndeplineşti destinul firesc. Doar faptul că nu-ţi aminteşti ca vreodată să fi fost altfel de cum eşti astăzi nu e o dovadă că nu te poţi schimba. Am să-l citez din nou pe Henry David Thoreau: „E impresionant cât loc ar fi în natură, dacă fiecare ar merge pe calea lui”. Înţeleg, prin asta, că natura însăşi se va adapta schimbărilor tale când vei începe să conştientizezi capacitatea incontestabilă pe care o ai de a-ţi îmbunătăţi viaţa. Acceptă sfatul lui Thoreau şi urmează-ţi calea. Recunoaşte scuzele de genul:

„Dintotdeauna am fost aşa; aşa sunt eu. Mi-ar plăcea să mă schimb, dar cum să mă schimb dacă aşa e firea mea? Aşa sunt de când mă ştiu, bănuiesc că trebuie să rămân aşa cum sunt”.

Sesizezi că acest raţionament te ţine captiv în aceeaşi gândire închistată? însuşi faptul că ai fost într-un anume fel toată viaţa e un motiv perfect să-ţi spui: M-am săturat să fiu fricos, timid, sărac, nefericit, folosit de alţii, compătimit, gras sau să nu fiu în formă. Aşa mă ştiu dintotdeauna şi mi se trage de la modul în care gândesc şi de la concepţiile despre care am ajuns să cred că sunt firea mea. Dacă asta e într-adevăr firea mea, atunci am s-o schimb, începând chiar din acest moment. Filosoful Bertrand Russell a reuşit să pătrundă în profunzimea acestor noţiuni. El a scris: „Dacă firea umană ar fi imuabilă, aşa cum încă mai cred ignoranţii, situaţia ar fi într-adevăr fără speranţă... Ceea ce trece drept fire umană e cel mult a zecea parte din aceasta, celelalte nouă o reprezintă educaţia”.

Aşadar, indiferent care crezi că e firea ta, hrăneşte-o aşa cum ţi-ar plăcea, Fără scuze! Nouă părţi din firea ta sunt deprinderi şi obişnuinţe, dar tu poţi să le cobori pe scări, treaptă cu treaptă.

7. Nu-mi permit

Sunt puţine zile în care să nu aud o variantă a acestei scuze, precum: „Nu am urmat o facultate, pentru că nu mi-am permis”, „Nu am putut să călătoresc, pentru că niciodată nu am avut suficienţi bani” sau „Nu am putut să

pornesc afacerea pe care mi-aş fi dorit-o, pentru că a trebuit să rămân unde eram şi să câştig bani ca să mă întreţin”. Eu spun că scuza asta e subţire şi şovăielnică, însă toată lumea pare să creadă că e veridică.

Te-ai născut într-o lume bogată, la ale cărei bogăţii şi tu ai, fără nicio îndoială, acces. Ori de câte ori te descurajezi spunându-ţi că situaţia financiară te împiedică să faci ceva, te foloseşti de o scuză. Dacă, în schimb, te hotărăşti să aduci sentimentul bogăţiei la nivelul conştientului tău, îţi schimbi gândurile de felul Nu-mi pot permite cu Tot ce am nevoie ca să mă călăuzească în viaţă nu numai că există, dar deja e în drum spre mine. Atunci vei urmări conştient să găseşti mijloacele de care ai nevoie, dar îţi vei aminti şi că bogăţia îţi poate înnobila viaţa.

Conştientizează faptul că ai puterea să creezi în interiorul tău un rezervor de energie şi fericire, o insulă interioară plină de mulţumire, care nu are nimic de-a face cu banii. Fii recunoscător pentru lucrurile esenţiale din viaţă, care au fost create ca să te bucuri de ele absolut gratuit. Acestea sunt aerul, apa, focul, soarele şi luna; pământul pe care calci; bătăile neîncetate ale inimii; inspirarea şi expirarea; digestia; văzul şi auzul şi aşa mai departe. Fii recunoscător din tot sufletul pentru tot ce ai primit de la natură şi care nu ţi-au fost date pentru că „erau pe stoc”. Stabileşte-ţi apoi bine ţelurile, hotărăşte unde ţi-ar plăcea să trăieşti şi ce bunuri lumeşti îţi doreşti.

De exemplu, când am luat decizia să urmez cursurile unei universităţi după ce mi-am petrecut patru ani în armată, am ştiut în sufletul meu că banii nu vor fi un obstacol care să mă împiedice să-mi îndeplinesc ţelurile. Am calculat ce costuri implică să urmez o facultate şi nu m-am lăsat descurajat de perspectiva lipsei de bani sau de gândul că nu-mi puteam permite – am acţionat convins în sinea mea că într-adevăr voi studia la o universitate. Această convingere m-a ajutat să caut sprijin financiar la guvern, în calitate de veteran, să-mi deschid un cont de economii din care să-mi plătesc taxele de şcolarizare şi să-

mi cumpăr cărţi, să vorbesc cu gestionarii de fonduri de la universitate şi să-mi fac un plan de rezervă, de a urma cursurile unei şcoli publice, dacă planul A nu se putea materializa. Eram sigur în sinea mea că argumentul „nu-mi pot permite” era o scuză de care mulţi oameni care nu se consideră bogaţi se folosesc ca să se dezvinovăţească pentru că viaţa lor a ajuns într-un impas.

Oscar Wilde a făcut această afirmaţie, în 1891: „Doar o pătură a societăţii se gândeşte la bani mai mult decât bogaţii, şi aceasta este sărăcimea. Săracii nu se mai gândesc la nimic altceva”. Eu aş adăuga că ei se gândesc la asta din regret că nu vor avea niciodată bani. Te sfătuiesc să scapi de mema asta şi, în schimb, să-ţi refaci legăturile între gânduri şi să le conectezi cu ceea ce intenţionezi să faci, indiferent de situaţia ta financiară actuală.

Indiferent care simţi că e dharma ta şi indiferent cât de tare simţi că te atrage o chemare, dacă vei continua să crezi că n-o poţi realiza, te asigur că aşa va fi. Am să-l parafrazez pe Henry Ford: ai dreptate şi când crezi că îţi permiţi să faci un lucru, şi când crezi că nu.

8. Nimeni nu mă va ajuta

Scuza asta chiar mă întristează, fiindcă nu conţine nicio fărâmă de adevăr. Adevărul e că în lume sunt o mulţime de oameni gata să-ţi sară în ajutor la prima strigare, indiferent ce ai vrea să faci. Dar, dacă persişti în convingerea falsă că nimeni nu va fi lângă tine dacă vei avea nevoie de ajutor, experienţele tale se vor potrivi cu convingerea asta.

Dacă eşti de prea mulţi ani supraponderal, dependent înrăit, adâncit în sărăcie, sau oricum altcumva, trebuie să înţelegi că mingea e la tine – gata cu scuzele! Pe măsură ce începi să-ţi reeduci gândirea, vei vedea că va veni şi ajutorul, dar prima mişcare numai gândurile tale o pot face. Spune-ţi: oamenii mă vor ajuta.

Începe să te încurajezi cu mesaje care să-ţi sprijine convingerile şi să le îmbunătăţească, precum: Pol să fac totul de unul singur, dacă e nevoie; Ştiu că oamenii

potriviţi se vor ivi la momentul oportun sau Lumea e plină de oameni care m-ar sprijini cu drag. Astfel de gânduri te vor ajuta să te aliniezi cu Sursa de energie, care e întotdeauna la îndemâna eului tău intuitiv. Sporeşte-ţi şi mai mult încrederea cu fragmentul acesta dintr-o pagină de jurnal scrisă de Ralph Waldo Emerson, în noiembrie 1843: „Dacă îmi pierd încrederea în mine, Universul se întoarce împotriva mea”. Tu eşti universul. Originea ta se află într-o lume invizibilă a Spiritului. Când te îndoieşti de tine, te îndoieşti de inteligenţa universală pe care o reprezinţi, şi atunci ţi se pare că nimeni nu te poate ajuta.

Am să îţi dau un exemplu din viaţa mea: de fiecare dată, înainte să ţin un discurs, îmi repet în gând aceste cuvinte din Cursul de miracole: „Dacă ai şti cine te însoţeşte în orice moment pe drumul acesta pe care ţi l-ai ales, nu ai mai simţi niciodată teamă sau neîncredere”. În timp ce mă apropii de podium şi apoi de microfon, îmi reamintesc că sunt un instrument, din care răsar cuvinte şi idei. Încrederea mea nu pune la îndoială înţelepciunea care m-a creat. Cu alte cuvinte, ştiu că nu sunt niciodată singur. Nimeni nu mă va ajuta este o scuză falsă.

Am certitudinea că tot ce am nevoie o să apară şi mă încurajez conştient spunându-mi acest lucru. Şi atunci, ajutorul pare să curgă din toate părţile: banii de care am nevoie apar cumva, apar oamenii potriviţi şi se creează circumstanţe care îmi sunt extrem de favorabile – aproape ca şi cum ar acţiona un fel de forţă sincronizatoare, care mă năuceşte cu frumuseţea tuturor lucrurilor! Mă încurajează puterea mea incontestabilă de a ieşi din orice situaţie.

9. Niciodată nu s-a întâmplat cum mi-am dorit

„Nu fi sclavul trecutului tău”, a scris colegul meu de litere, Ralph Waldo Emerson, în jurnalul său. Faptul că „dintotdeauna” ai fost într-un anume fel nu e o explicaţie rezonabilă pentru situaţia ta actuală. De fapt, e o scuză prin care încerci să justifici ceea ce simţi că sunt neajunsuri.

Trecutul e o dâră pe care o laşi în urmă, foarte

asemănătoare cu un siaj. E o urmă care se şterge apoi, dar care îţi arată unde te afli la un moment dat. Siajul nu afectează drumul unui vapor – e limpede că nu poate, din moment ce apare doar în urma lui. Aşa că gândeşte-te la această imagine atunci când susţii că trecutul e motivul pentru care nu mergi mai departe.

Logica ideii Niciodată nu s-a întâmplat cum mi-am dorit sau corolarul ce decurge din aceasta, la fel de descurajant, întotdeauna mi se întâmplă ce nu-mi doresc, îşi au originea în convingerea că Trecutul e un fapt consumat, care nu mai poate fi schimbat. Dar ce s-a întâmplat o dată o să se mai întâmple, aşa că astăzi sunt călăuzit în v/aţă de ceva ce nu poate fi schimbat; e imposibil să mă schimb. E prea târziu. Dacă ce îmi doresc nu s-a îndeplinit până acum, nici de acum înainte n-o să se îndeplinească. Asta se întâmplă atunci când trăieşti în urma ta: convins că trecutul e motivul pentru care nu te poţi schimba, te ţii de ideea asta, ca să te eschivezi de la a gândi altfel.

Formează-ţi conştient alte gânduri, care să te încurajeze să crezi în puterea ta de a te ridica deasupra trecutului. Încearcă să-ţi spui: Pot să realizez tot ce îmi propun acum, în prezent.

Trecutul meu nu are nicio legătură cu ceea ce vreau şi pot să realizez. Dacă nu s-a îndeplinit până acum ce mi-am dorit, acesta trebuie să fie doar un motiv în plus să fac să se întâmple acum. Am să încetez să mai fiu sclavul trecutului meu. Analizează scuzele pe care le ai în minte ca să eviţi riscul, eşecul, criticile, ridicolul sau opiniile negative ale celorlalţi. Sesizează cum le creezi după structura memelor. Da, am spus meme – acele idei fixate în mintea ta prin imitarea ideilor altora până când s-au transformat în viruşi ai minţii. Când vor fi trecute prin cele şapte filtre din Partea a III-a a paradigmei Fără scuze! se vor spulbera sub ochii tăi, pentru că nu au substanţă.

Nu cred că această idee pe care vreau să ţi-o împărtăşesc ar putea fi mai bine rezumată decât în ultimele versuri din poezia lui Carl Sandburg, Prairie:

Vă spun că trecutul e doar o urnă de cenuşă.

Vă spun că ziua cea de ieri e vânt răpus, e soare scăpătat în asfinţit.

Vă spun că nu-i nimic în lumea asta decât oceanul zilelor de mâine, cerul zilelor de mâine. Nu mai privi peste umăr, la urna de cenuşă.

Recent, am petrecut o după-amiază înotând cu delfinii din Riviera Mexicană. Nu mai făcusem asta niciodată, în cei 68 de ani câţi am. Dar, în loc să-mi spun că nu pot să fac o astfel de ieşire pentru că niciodată nu am mai făcut asta, am inversat logica şi mi-am spus Dacă niciodată nu am mai făcut asta, vreau să mi-o adaug la palmares şi să trăiesc această experienţă unică chiar acum. Şi a fost senzaţional!

Adoptă modul acesta de gândire pentru indiferent ce „nu ai mai făcut niciodată”. Deschide-te unor perspective care să te conducă pe un drum nou în viaţă, unde te bucuri de belşug, sănătate şi fericire în prezent.

10. Nu sunt destul de puternic

Scuza „nu sunt destul de puternic” te ţine, fără îndoială, prizonier al modului de gândire cu care te-ai obişnuit. Anii în care ai crezut că eşti slab ţi-au consolidat, de fapt, ideea că nu eşti un individ apt din punct de vedere emoţional, spiritual sau fizic. Sunt suficiente câteva critici ca să te descurajeze şi să te facă să crezi: Nu sunt un om puternic, deci mă voi mulţumi cu sinele meu, care e slab. Gânduri precum acela că nu eşti suficient de dur pentru o anumită profesie, să ţii piept unei persoane care îi intimidează pe alţii sau unui escroc, să ai grijă de tine, să înfrunţi viaţa sau să călătoreşti singur sunt viruşi mintali, scuze la îndemână pentru momentele în care viaţa se înăspreşte. Acelaşi lucru e valabil şi pentru colectivităţi.

Timp de câţiva ani am predat istoria Americii, insistând asupra Americii coloniale. Întotdeauna m-a intrigat cum au reuşit Statele Unite să scape de sub jugul unei insuliţe aflate de cealaltă parte a oceanului, care le-a condus atâţia ani cu o mână de fier. Mesajul pe care l-au trimis întotdeauna britanicii a fost acela că: „Noi suntem

puternici, iar voi, pui abia ieşiţi din găoace, sunteţi neputincioşi”. Rezultatul a fost un fel de robie, devenită scuză pentru colonişti, dar pe care au înlăturat-o în cele urmă, o dată pentru totdeauna.

Transformarea a avut nevoie de o schimbare de paradigmă, al cărei rezultat a fost reeducarea gândirii. Totul a început cu renumita grupare a Părinţilor Fondatori, de la nord la sud, care a slăbit virusul mintal ce le dicta că ei erau slabi, iar britanicii puternici. Când mai mulţi lideri curajoşi şi-au împărtăşit gândurile în legătură cu forţa americană, o nouă memă a început să se infiltreze, să se reproducă şi să se răspândească prin cele 13 colonii, iată un fragment din discursul ţinut de Patrick Henry înainte de A Doua Convenţie Revoluţionară a statului Virginia, din 1775: „Nu suntem slabi, dacă vom folosi cu pricepere resursele pe care Dumnezeul naturii le-a pus în mâinile noastre… Războiul, domnilor, nu e numai pentru cei puternici – e şi pentru cei vigilenţi, activi, curajoşi”.

Alungă din minte ideea că eşti prea slab. Fii vigilent şi activ şi arată un nou fel de curaj. Spune-ţi că te eliberezi de gândurile care te-au convins că nu eşti un om puternic, Iată câteva lucruri pe care ce ar trebui să ţi le spui: N-am să mă mai văd niciodată ca un om slab. Nu mă interesează ce crezi despre mine. Puterea mea stă în conexiunea cu Sursa existenţei, şi ea nu cunoaşte slăbiciunea.

Încearcă să conştientizezi faptul că, atunci când percepi acest gând ca pe o scuză, îi vezi şubrezimea, şi asta îţi dă curaj. Tu ai suficientă forţă de caracter, minte şi putere fizică să te bucuri de fericire, sănătate şi prosperitate deplină. Lasă-te inspirat de cuvintele lui Mahatma K. Ghandi: „Puterea nu vine dintr-o înzestrare fizică. Vine dintr-o voinţă de neînfrânt”.

11. Nu sunt destul de inteligent

Inteligenţa ta vastă nu poate fi evaluată printr-un test IQ, nici nu poate fi analizată după foaia matricolă. Ideile şi concepţiile tale despre ce ai vrea să fii, să realizezi sau să atragi sunt adevăratele dovezi ale geniului tău. Dacă eşti capabil să îţi imaginezi toate astea, acest act de creaţie,

împreună cu ambiţia de a-ţi transforma ideile în realitate, sunt tot ce ai nevoie ca să îţi stimulezi geniul. Dacă crezi că e imposibil să te consideri un geniu, aş vrea să te întreb: De ce? Te-ai născut în condiţii de egalitate cu toţi oamenii care trăiesc pe acest pământ. Mintea ta e o componentă a minţii lui Dumnezeu sau a lui Tao universal, aşadar cum poate ea să fie altceva decât sclipirea Creatorului? Nu ai fost creat din acest ocean vast de inteligenţă invizibilă? Sunt ideile tale inferioare în vreun fel sau incapabile să se materializeze în această lume? Deşi o parte din tine continuă să se agaţe de pretextul „Nu sunt destul de inteligent”, cealaltă parte din tine recunoaşte adevărul.

Când spui: „Niciodată n-am fost prea deştept”, spui de fapt: „Am dobândit conceptul şi criteriile de evaluare a inteligenţei de la familie şi de la educatorii mei”. În loc să te laşi influenţat de mesajele descurajatoare din trecut, mai bine lasă-te încurajat de gândul că inteligenţa nu poate să fie măsurată niciodată, fiindcă nu are limite. Dacă pui pasiune în ideile tale şi eşti perseverent, îţi vei cunoaşte latura genială.

Chiar dacă eşti de părere că scuza asta e justificată de faptul că nu ai o inteligenţă peste medie, gândeşte-te la concluziile pe care le oferă Sharon Begley în cartea sa, Train Your Mind, Change Your Brain, iată ce spune despre puterea creierului de a se schimba nu prin medicamente prescrise, ci prin voinţă: „Actul conştient al cuiva de a gândi altfel despre anumite idei schimbă înseşi circuitele din creier care realizează acea gândire…” şi „Puterea gândurilor şi concentrării de a schimba fizic creierul ilustrează una dintre cele mai remarcabile teorii ale budismului: că voinţa e o forţă reală, fizică, ce îţi poate schimba creierul”.

Aşadar, chiar dacă vrei să te agăţi de scuza unor deficienţe chimice pe care crezi că le are creierul tău, să ştii că ai în tine puterea să-i schimbi structura materială – îţi poţi îmbunătăţi modul de gândire, astfel încât să corespundă arhetipului de geniu. De ce să nu gândeşti că

ideile pe care le ai sunt produse de geniul tău, în loc să-ţi spui că sunt produsele unei inteligenţe limitate? Lasă-te încurajat de cuvintele pe care Oscar Wilde i le-a spus unui agent vamal din New York. Când acesta l-a întrebat dacă are ceva de declarat, a răspuns: „Nu am nimic de declarat, în afară de geniul meu”. Şi, din multe puncte de vedere, a avut perfectă dreptate.

Când ai încredere în tine, ai încredere în însăşi înţelepciunea care te-a creat. Fă un efort conştient să nu subestimezi înţelepciunea creatoare originară. La fel ca Oscar Wilde, să ai numai geniul tău de declarat. Ai încredere în gândurile tale rafinate, mai ales în acelea care îţi stârnesc pasiunea, apoi comportă-te ca şi cum ar fi incontestabile.

12. Sunt prea bătrân (Sunt prea tânăr)

Vârsta corpului tău pare să fie un obstacol destul de mare în calea reeducării gândirii, mai ales din cauză că ţi-a fost inoculată încă de timpuriu o listă lungă de meme. În funcţie de locul unde ai crescut, ai auzit fraze de tipul: „Nu poţi să mergi pe bicicletă până la şapte ani”, „Nu poţi să rămâi la cineva peste noapte până, nu împlineşti zece ani”, „Nu poţi să conduci o maşină până la 16 ani” şi „Nu poţi să taci sex decât după ce te căsătoreşti”. Până la un moment dat, când ai descoperit că, din prea mic, ai devenit prea mare! apoi ai început să auzi fraze de genul: „Nu mai poţi să-ţi schimbi locul de muncă după 35 de ani”, „Nu mai poţi să-ţi schimbi profesia, fiindcă ai trecut de prima tinereţe”, „Nu te mai poţi îndrăgosti la vârsta ta”, „E prea târziu să mai scrii cartea sau să compui simfonia la care ai visat dintotdeauna” şi, bineînţeles.

„Câinele bătrân lucruri noi nu-nvaţă”. Şi toate memele astea devin adevărul tău.

Scuza vârstei vine din tendinţa de a te identifica mai degrabă cu numărul de călătorii pe care le-ai făcut în jurul soarelui, decât cu partea eternă din tine, care trăieşte în afara vârstei trupului. O parte din tine are o minte fără vârstă şi care e cu desăvârşire nepăsătoare la procesul fizic de îmbătrânire – şi e disponibilă, trebuie doar să o

încurajezi, acceptând conştient să facă parte din viaţa ta.

Când ai fost copil, ai visat cu ochii deschişi la ce ai putea să inventezi, să desenezi, să scrii sau să creezi. Viruşii mintali care te-au asaltat zilnic au făcut ca vârsta să devină adevărul tău. „Aşteaptă până mai creşti, ca să faci lucrurile alea" părea să fie o sentinţă irevocabilă, care mult prea repede s-a transformat în: „Eşti prea bătrân; comportă-te aşa cum se cade la vârsta ta; e prea târziu".

Undeva între cele două vârste, destinul tău firesc nu a ocupat o poziţie importantă.

Ai vârsta pe care o ai – punct. Însă gândurile care ţi se învârtesc în minte, care îţi dau târcoale, sunt veşnic tinere. Ele nu au formă. Nu au limite. Nu au început. Nici sfârşit. Când vorbeşti de vârstă, vorbeşti de trup, acest lucru finit, care găzduieşte esenţa ta invizibilă. Această scuză are legătură cu eul fizic şi e, fără îndoială, o creaţie a minţii. Ai vârsta perfectă chiar acum, în acest moment, iar corpul tău nu poate să aibă nicio altă vârstă decât cea pe care o. are. Identifică-te cu ceea ce Lao Zi numeşte „tărâmul subtil" sau domeniul invizibil al Spiritului, spunându-ţi: Suni veşnic tânăr şi pot să-mi antrenez trupul să mă ajute să-mi ating orice scop. Vârsta mea de azi nu mă poate împiedica să-mi îndeplinesc visele. Mintea mea e liberă şi o pot educa să-mi asculte dorinţele, în loc să urmeze şabloane de scuze.

Am simţit în viaţă două chemări stăruitoare. Prima a fost să urmez cursurile unei facultăţi, indiferent dacă voi fi cel mai bătrân boboc din campus. Vârsta nu avea nicio importanţă pentru mine. De fapt, am reuşit, în cei opt ani cât am petrecut în diverse universităţi, să studiez şi să obţin cele trei diplome universitare pe care le deţin în parte tocmai datorită faptului că nu mi-a păsat de vârstă. Îmi urmam visul, iar restul a trecut pe locul doi.

A doua chemare am avut-o la vârsta de 65 de ani şi o zi. Mi-am impus să mă detaşez de bunurile materiale pe care le-am acumulat de-a lungul multor decenii şi m-am descotorosit de haine, mobilă, cărţi, casete, premii, fotografii şi suveniruri de tot felul. În timp ce studiam Tao

Te Ching şi puneam acele principii în practică, am dedicat câte un eseu fiecăruia dintre cele 81 de capitole, în cartea pe care am intitulat-o Change Your Thoughts – Change Your Life. Pur şi simplu niciodată nu mi-a trecut prin cap că aş putea fi prea bătrân pentru asta.

Dacă privesc în urmă, constat că am luat în viaţă multe decizii, mai mărunte, în care am refuzat să ţin seama de factorul vârstă. La 42 de ani, m-am hotărât să devin alergător de fond şi să particip la o cursă de maraton. La vârsta de 17 ani, m-am hotărât să scriu primul roman; la vârsta de 9 ani, am minţit că eram mai mare, ca să pot să distribui ziare (10 ani era vârsta „minimă cerută"). Acum, la 68 de ani, nici prin cap nu-mi trece că sunt prea bătrân ca să fac ce-mi place. Continui să-mi trăiesc viaţa fără scuza asta, urmându-mi dharma şi destinul firesc. De fapt, tocmai am terminat studiile pentru o profesie nou-nouţă; am devenit actor şi producător de film – vă recomand să vedeţi The Shift şi să-mi spuneţi dacă credeţi că am fost prea bătrân pentru un astfel de proiect.

13. Nu se cade să fac asta

Poate cea mai cunoscută dintre reflecţiile lui Henry David Thoreau e cea din concluzia cărţii Walden: „Dacă un om nu ţine ritmul cu companionii lui, poate că aude un alt toboşar".

Thoreau se referă la faptul că e puţin probabil ca întotdeauna să mărşăluieşti pe acelaşi ritm cu toţi ceilalţi. Există momente în viaţă când trebuie să asculţi ritmurile regulilor din interiorul tău. Dar poate te-ai împotmolit în ideea că regulile societăţii sunt atât de sacre, încât dacă le încâlci însemnă că treci o barieră pe care nici tu, nici nimeni altcineva nu ar trebui să o treacă vreodată. Cuvintele care urmează apoi în fragmentul din Walden te îndeamnă şi mai mult să trăieşti o viaţă Fără scuze!: „Lăsaţi pe fiecare să danseze pe muzica pe care o aude, indiferent cât de ritmată sau lentă e". Nu vreau să spun că trebuie să încalci regulile doar de dragul nonconformismului – te încurajez să renunţi la ideile împrumutate care îţi impun să urmezi anumite reguli sau

să te supui unor legi care te împiedică să îţi îndeplineşti destinul.

Bertrand Russell a observat că „după ce trec de copilărie, minţile bărbaţilor şi femeilor devin convenţionale şi sterile”. Acest lucru se întâmplă din cauza legilor, scrise sau nescrise, pe care ai învăţat să le respecţi pe măsură ce ai trecut prin viaţă. Multe dintre aceste reguli sunt simpli trebuie: „Trebuie să faci lucrurile aşa cum s-au făcut întotdeauna în familia noastră”, „Trebuie să taci şi să faci ce ţi se spune”, „Trebuie să te conformezi şi să urmezi cursurile pe care le oferă şcoala”, „Trebuie să asculţi de autorităţi, indiferent dacă tu ai o altă părere”, „Trebuie să vrei să rămâi lângă familie, în loc să te muţi în alt oraş sau în altă ţară” şi aşa mai departe. Toţi aceşti trebuie sunt meniţi să te împiedice să asculţi muzica ta, pe care, dacă continui să o ignori, s-ar putea să ajungi la rezultate dezastruoase.

Supunerea oarbă la reguli şi legi e periculoasă atât pentru societate în ansamblu, cât şi pentru individ, fiindcă poate constitui un obstacol de netrecut în calea sănătăţii sau fericirii. Vezi tu, mintea subconştientă poate fi programată astfel încât să permiţi acestor meme sau viruşi mintali să-ţi dicteze opţiunile în viaţă. Dacă recunoşti că eşti o portavoce pentru supunerea oarbă la reguli şi legi şi că faci întotdeauna numai ce ţi se spune, trebuie să recunoşti şi că le transmiţi şi altora viruşi mintali asemănători cu cei care îţi limitează propria viaţă. Unele dintre cele mai odioase fapte din istoria omenirii s-au petrecut sub protecţia „legii” sau a „regulilor”. Şi multe concepţii şi păreri sunt pur şi simplu scuze prezentate ca reguli sau legi.

Ascultă-ţi inima şi respectă doar acele reguli care sunt compatibile cu cea pe care tu o consideri a fi cea mai importantă dintre toate. Supune-te legilor care îţi permit ţie şi celorlalţi să vă împliniţi fără să încălcaţi regulile date de Dumnezeu. Cu o atitudine Fără scuze! nu vei fi niciodată îngrădit de legi, reguli sau de trebuie. Aşa cum spune al optsprezecelea verset din Tao Te Ching:

Când simţi măreţia lui Tao (Dumnezeu), faptele tale vin din inimă. Când nu simţi măreţia lui Tao (Dumnezeu)

faptele tale se supun regulilor dictate de „bunăvoinţă şi justiţie”.

Lasă măreţia lui Tao să trăiască în inima ta şi apoi fă din acel loc nobil obârşia faptelor tale.

14. Mă copleşeşte

Scuza „Mă copleşeşte” e atât de eficientă, încât cade ca un potop peste oameni şi îi imobilizează. Poate că, surprinzător, această scuză trebuie doar inversată. Dacă crezi că oamenii au succes pentru că se gândesc la lucruri însemnate, vreau să îţi spun că succesul presupune să te gândeşti la lucruri mărunte! încearcă să conştientizezi asta, şi atunci lucrurile care odată ţi s-au părut foarte însemnate ţi se vor părea mărunte. Printre aceste gânduri se află: faptul că eşti supraponderal, lupta cu dependenţa de substanţe legale sau ilegale, o trăsătură a ta care nu îţi place, să obţii diploma universitară, să îţi construieşti o casă nouă, să scapi de datorii, să îţi îmbunătăţeşti relaţia cu mama sau să dobândeşti încredere în tine.

Versetul 63 din Tao explică limpede şi subtil ceea ce vreau să spun:

I începe să rezolvi o problemă dificilă cât încă e uşoară; fă lucruri măreţe cât sunt încă mărunte. I înţeleptul nu încearcă să facă nimic grandios şi astfel dobândeşte măreţia.

Deşi par paradoxale, cuvintele de mai sus sunt, fără îndoială, răspunsul la acest tip de scuză.

În timp ce scriu aceste rânduri, o clădire cu douăsprezece etaje se ridică vizavi de locuinţa mea. Fireşte, trebuie că au avut gânduri mari cei care au conceput-o şi au proiectat-o. Cu toate astea construcţia efectivă a acestei clădiri noi şi frumoase se realizează după principiul ce se poate aplica şi aici – pas cu pas, cu fiecare cărămidă, cu fiecare lopată de mortar. Ce metaforă frumoasă la care să recurgi când eşti copleşit de amploarea a ceea ce vrei să realizezi. Nu poţi să pierzi douăzeci de kilograme sau să renunţi la fumat într-o

singură zi, să obţii diploma mâine sau să scapi de toate datoriile pentru totdeauna... astfel de ţeluri sunt într-adevăr prea greu de atins, şi asta te determină foarte uşor să revii la vechiul mod de gândire.

Paradigma Fără scuze! te provoacă să-ţi schimbi modul de gândire şi te încurajează să obţii succese. Aşadar, recunoaşte că nu poţi face lucruri grandioase într-o zi, dar poţi să faci primul pas. Nu poţi să obţii diploma universitară astăzi, dar te poţi înscrie la cursurile care încep săptămâna viitoare, şi cam asta e tot ce poţi să faci în momentul de faţă ca să-ţi atingi ţelul.

Gândeşte-te la lucrurile mărunte, pe care le poţi face acum. Nu te poţi lăsa de alcool sau de fumat pe zece ani de acum încolo, dar poţi să refuzi să cedezi viciilor astăzi, sau chiar mai puţin, în momentul ăsta. Asta poţi să faci. Şi exact aşa se poate schimba un mod de gândire învechit: gândind şi făcând lucruri mărunte în momentul acesta şi trăind în singurul fel în care cineva poate trăi cu adevărat – trăind fiecare minut, fiecare oră, fiecare zi la momentul ei. Conştient de toate acestea acum, poţi începe să gândeşti în aşa fel încât să ai curajul să elimini scuzele şi să ai succes.

15. Nu am destulă energie

Să spui că nu ai energia necesară ca să-ţi îndeplineşti ţelul este, în parte, un fel de răspuns învăţat. Sunt obosit, Sunt epuizat, Sunt istovit sau sunt lihnit sunt doar câteva variante ale unui virus mintal cu care ai fost infectat, conştient sau nu. Acestea sunt, de obicei, scuze neintenţionate, diferite de explicaţiile justificate pentru că nu faci ce ai vrea să faci.

Acceptând ideea că nu ai destulă energie ca să faci schimbări însemnate în viaţa ta, adopţi o strategie şubredă, deşi foarte eficientă, pentru a-ţi conserva neglijenţa.

Pretextând că eşti obosit, îţi poţi păstra obiceiurile confortabile. Mi-ar plăcea să-mi înfrumuseţez aspectul fizic, dar sunt prea epuizat ca să fac ce trebuie în sensul ăsta. Sau Vreau să mă calific pentru noua slujbă, dar sunt,

pur şi simplu, prea obosii ca să merg la şcoală noaptea. Convingerea că eşti „lipsit de energie” devine suficientă, până când te oboseşte şi ea, pentru că poate fi destul de obositor să-ţi tot cauţi atâtea scuze!

Am observat că mulţi ne folosim de pretextul că suntem lipsiţi de energie atunci când nu ştim să ne înfrângem inerţia şi am mai descoperit că, atunci când supunem lipsa de energie unui test, nu îl trece. Am văzut cu ochii mei cum o lipsă de energie se transformă într-o adevărată ayalanşă într-o clipă. De exemplu, când copiii mei obişnuiau să se plângă că sunt plictisiţi sau prea obosiţi ca să facă mişcare, tot ce trebuia să fac era să le sugerez o vizită la parcul de distracţii acvatic, să mergem să cumpărăm o bicicletă nouă sau orice altceva li se părea distractiv şi oboseala lor se transforma ca prin minune în entuziasm, cât ai clipi din ochi. La fel se întâmplă cu noi toţi. Folosim pretextul „nu am destulă energie” ca motiv să ne agăţăm de un mod de viaţă inert şi vrednic de milă.

Un antidot pentru asta e să găseşti o modalitate de a-ţi inocula gânduri pline de energie în gândurile tale de zi cu zi. Unul dintre biografii lui John F. Kennedy, Arthur M. Schlesinger Jr., îl citează pe fostul preşedinte spunând: „Cred că dacă ai fi nevoit să alegi doar o singură calitate pe care să o ai, aceasta ar trebui să fie: vitalitatea”. Vitalitatea nu e numai suma atomilor cu nivel energeticiidicat care se mişcă în interiorul tău – eu o sconsider un mod de gândire. Poţi învăţa să controlezi plictiseala gândurilor cu un nivel scăzut de energie şi să o înlocuieşti cu o percepţie pozitivă asupra lumii, care te ajută să îţi îndeplineşti scopul în viaţă.

În general, un nivel scăzut al energiei nu e o problemă legată de compoziţia chimică a corpului tău – e o funcţie care depinde de lunga istorie a gândirii deprinse, care are nevoie de scuze ca să rămână aşa. Poţi învăţa să adopţi un mod de gândire mai bun pentru tine şi mai vibrant, care îţi va trezi entuziasmul şi, în cele din urmă, va da naştere unui mod de viaţă plin de energie şi folositor. Indiferent care e vârsta ta biologică, poţi să te foloseşti de

gândurile tale ca să te bucuri de fericire, succes şi sănătate deplină. Gândind Fără scuze! reuşeşti să trăieşti fiecare moment cu însufleţire, eliberat de vechea oboseală zilnică.

Refuză să accepţi un nivel energetic scăzut al activităţii mintale. Fii hotărât să îţi concentrezi gândurile nu pe ce nu poţi să faci, ci pe ce vrei să creezi. Rămâi în acest cadru mintal şi nu vei mai vrea niciodată să te foloseşti de scuza că eşti lipsit de energie. Întreţine-ţi conştient un nivel energetic ridicat pentru ce vrei să realizezi şi observă cum se transmite tuturor celor cu care comunici. Un nivel ridicat al energiei e contagios şi îşi are originile într-o concepţie de viaţă nealterată de viruşii mintali.

16. De vină e trecutul familial întotdeauna ai avut un loc stabilit în familie şi, indiferent de părerea ta, nu se poate face nimic ca să îl schimbi. Dacă ai fost cel mic şi întotdeauna ţi s-au dat dispoziţii, trebuie să înţelegi că asta e doar ceva ce s-a întâmplat în copilărie. De fapt, statutul tău în cadrul familiei (copil singur la părinţi, copilul cel mare, cel mijlociu sau cel mic) sau orice altă problemă familială – inclusiv că faci parte dintr-o familie dezbinată, că părinţii tăi sunt divorţaţi sau ai doar un părinte, eşti adoptat, ai părinţi alcoolici, provii dintr-o familie cu un statut socioeconomic precar, părinţii tăi sunt de rase diferite sau oricare din nenumăratele combinaţii de factori – aparţine trecutului şi gata! Rudele tale au făcut ce au putut, conform circumstanţelor din vieţile lor. Recunoaşte asta, apoi trăieşte-ţi viaţa în prezent. Priveşte problemele de familie prin care ai trecut ca pe o binecuvântare. O binecuvântare, da! A fost ceva prin care a trebuit să treci ca să ajungi unde eşti astăzi.

Felul în care ai fost tratat sau maltratat te-a făcut mai puternic şi mai încrezător în forţele tale. Experienţele din copilărie nu au rolul să ne tragă în urmă când viaţa nu e aşa cum am vrea să fie – ele nu sunt motive ca să ne împotmolim! Dar scuza referitoare la trecutul familial are mulţi adepţi, aşa că nu eşti singurul care o foloseşte ca să-

şi justifice de ce astăzi nu este cine sau ce şi ar dori să fie.

Faptul că părinţii tăi au divorţat când ai fost copil probabil te-a învăţat multe lecţii de viaţă, dar în mod sigur te-ai infectat şi cu unul dintre viruşii mintali culturali care sună cam aşa: Copiii care provin din familii destrămate sunt traumatizaţi şi rămân cu sechele. O parte din tine crede şi susţine această me-mă, pentru că pare mai uşor decât să treci prin suferinţa care ţi-ar canaliza mintea spre o gândire mai sănătoasă şi mai puternică. Această parte din tine crede probabil că te protejează de experienţa extrem de dureroasă din copilărie. Astfel, te convingi rapid: Şansele mele să am o relaţie fericită sunt aproape nule după ce am văzut cât de mizerabil a eşuat căsătoria părinţilor mei.

Poţi să schimbi toate astea dacă îţi spui, pur şi simplu, că poţi să-ţi schimbi atitudinea şi concepţiile. Acordă-ţi conştient un timp ca să retrăieşti experienţele prin care ai trecut în copilărie în cadrul familiei, indiferent cât de traumatizante sau dificile au fost. Nu ai avut posibilitatea când ai fost copil să te împaci cu ele, dar o ai acum. Apreciază şi mulţumeşte-le acelor părţi din tine care au supravieţuit şi încă vor să meargă mai departe. Încurajează-le refuzând să te laşi pradă „soluţiei simple” a scuzelor.

De exemplu, anii pe care i-am petrecut în diverse orfelinate mi-au dat o experienţă de viaţă care m-a ajutat să învăţ milioane de oameni cum să se bizuie pe propriile puteri. Faptul că l-am văzut pe tatăl meu vitreg cum bea până nu se mai ţinea pe picioare, precum şi efectele pe care alcoolul le-a avut asupra familiei, a fost pentru mine (şi încă mai este) o lecţie de viaţă importantă, care mă ţine astăzi departe de băutură. Lipsa banilor şi a hranei în copilărie m-au ajutat să pot aprecia astăzi tot ce am dobândit şi acum pot asigura partea din mine care e conştientă de riscul sărăciei: Aşa a fost atunci, acum e altfel.

Fără scuze! te va ajuta să te împaci cu tot ce s-a întâmplat în viaţa ta până acum, inclusiv cu experienţe

dureroase, precum abuzul, abandonul şi lipsa de respect. Dacă continui să te agăţi de acelaşi mod de gândire, îţi faci singur rău:

→ Vei fi mai slab şi mai bolnav. Biografia ta va descrie exclusiv evoluţia organismului; adică, agăţându-te de suferinţele şi amintirile de atunci, rămâi într-un stadiu în care atragi boala (sau neliniştea) asupra corpului tău. Toată acea frustrare, ură, îngrijorare generează vibraţii care pot atrage boli grave... acţionează după legea atracţiei. Dacă te tot gândeşti la ce ţi-a lipsit sau la ce nu ţi-a plăcut în prima parte a vieţii, universul îţi va trimite experienţe care să intre în rezonanţă cu gândurile tale. Ceea ce ţi-a lipsit sau nu ţi-a plăcut îţi va inunda viaţa, sub forma bolii.

→ Te vei împotmoli în trecut. Dacă nu îţi poţi înnobila gândurile referitoare la trecutul care continuă să te facă nefericit, lipsit de succes sau bolnav, vei rămâne împotmolit în stadiul în care eşti. Pentru tine a devenit un mod de viaţă să păstrezi vii amintirile nefericite din trecut, păstrezi în continuare rămăşiţe din mânia, ura sau tristeţea de atunci. De exemplu, dacă urai faptul că tatăl tău nu îţi acorda destulă atenţie şi te foloseşti de asta ca să-ţi justifici timiditatea din perioada maturităţii, te-ai împotmolit în propriul mod de gândire.

Astăzi, ai puterea incontestabilă să-ţi determini conştiinţa să exploreze moduri de a scăpa de timiditate şi să atragi oamenii cu care vrei să fii, în loc să continui să îţi explici că nu poţi atrage aceşti oameni pentru că tatăl tău nu ţi-a acordat suficientă atenţie. Nu uita, viaţa ta se petrece acum, în prezent.

17. Sunt prea ocupat înainte să scriu acest catalog de scuze, i-am rugat pe vizitatorii paginii mele de internet să îmi trimită un e-mail şi să îmi scrie cum justifică ei faptul că nu-şi pot trăi viaţa din plin. Am fost, mai ales, interesat de scuzele pe care ei înşişi le-au folosit de-a lungul vieţii. „Sunt prea ocupat” era în capul listei.

Dacă te suprasoliciţi, să ştii că tu vrei să fie aşa. Toate activităţile din viaţa ta, inclusiv cele care îţi ocupă

părţi importante din timp, sunt doar rezultatul opţiunilor tale. Dacă responsabilităţile din familie sunt problema, tu ai ales să-ţi faci astfel priorităţile în viaţă. Dacă agenda ta e prea plină, tu ţi-ai ales un astfel de orar încărcat. Dacă sunt mult prea multe detalii de care numai tu te poţi ocupa, să ştii că şi asta e tot o alegere pe care ai făcut-o tu.

Unul dintre principalele scopuri în viaţă e, firește, să fii fericit. Dacă te foloseşti de scuza că eşti prea ocupat ca să fii fericit, tu singur ai vrut să fii ocupat şi, prins în vâltoarea evenimentelor, te-ai eschivat să îţi trăieşti viaţa. Dacă ai renunţat să-ţi îndeplineşti activ şi fericit destinul în favoarea unei agende aglomerate, trebuie să îţi reexaminezi priorităţile, iată ce spune mentorul meu, Thoreau: „Majoritatea bărbaţilor [sau femeilor] sunt angajaţi în tot felul de lucruri care îi ţin ocupaţi cea mai mare parte a timpului, pentru că sufletul nu suportă vidul, iar ei nu au descoperit încă niciuna dintre îndeletnicirile nobile ale oamenilor”.

Nu-ţi lăsa corpul să lâncezească, neîmplinit, într-un vid. Reexaminează-ţi priorităţile. Nimicurile din viaţă te ţin departe de un destin care merită toată atenţia ta. Încurajează-te cu aceste idei ca să lupţi cu scuza „Sunt prea ocupat”:

→ Ştiu că nu sunt un părinte rău dacă nu îmi duc şi aduc copiii acasă cu maşina în fiecare zi până sunt adulţi.

→ Am dreptul să nu dau curs solicitărilor care îmi răpesc timp şi mă împiedică să îmi urmez scopul în viaţă.

→ Nu există aşa ceva: „un loc pentru fiecare lucru şi toate la locul lor”.

→ Nu există un mod corect de a face ceva.

→ Pol să fac lucrurile cum cred eu de cuviinţă, pentru că nu există reguli general valabile.

Nu intenţionez să descriu în amănunt toate modurile prin care să te descotoroseşti de această categorie de scuze. Poţi transfera altcuiva sarcinile, poţi cere altora ajutorul sau poţi găsi şi alte posibilităţi să-ţi faci timp pentru tine. Thoreau are dreptate când spune că sunt îndeletniciri mai nobile, cărora merită să le acorzi atenţie,

în afara tuturor nimicurilor care îţi ocupă viaţa. Dacă ţie frică de acea parte din sufletul tău care te cheamă spre înălţimi, atunci probabil vei continua să te foloseşti de această scuză.

Schimbă-ţi modul de gândire încercând să nu mai spui sau să laşi să se înţeleagă că eşti prea ocupat. Renunţă pur şi simplu la scuza asta, înlocuieşte-o cu următoarea afirmaţie: Vreau să-mi rezervtimp pentru mine, să trăiesc viaţa pe care am venit aici, pe lumea asta, să o trăiesc şi intenţionez să fac asta fără să-mi ignor responsabilităţile de părinte, soţ sau angajat.

Am învăţat o tehnică preţioasă din cartea Peace Is Every Step a marelui bodhisattva vietnamez Thich Nhat Hanh. Repetă-ţi aceste cuvinte ori de câte ori poţi fura câteva minute din programul zilnic: „Inhalând, îmi liniştesc trupul. Expirând, zâmbesc”. Hahn scrie: «„Inhalând, îmi liniştesc trupul”. A rosti aceste cuvinte e ca şi cum ai bea un pahar de limonadă rece într-o zi toridă – simţi cum liniştea îţi pătrunde în corp… „Expirând, zâmbesc…” Când porţi un zâmbet pe faţă înseamnă că simţi că numai tu eşti stăpânul tău.» Acest exerciţiu simplu te ajută să îţi stabileşti în pace priorităţile. Apoi, poţi să vezi liniştit ce trebuie să faci ca să scapi de scuza că eşti prea ocupat.

La afişierul sălii de yoga unde merg adesea e un poster nemaipomenit, care arată importanţa de a spune „Gata!” acestei scuze atât de cunoscută nouă. Sub imaginea unui doctor care vorbeşte cu un pacient, scrie: „Ce se încadrează mai bine în programul tău aglomerat? Să faci exerciţii o oră sau să fii mort 24 de ore pe zi?” Aceste cuvinte rezumă modul în care sugerez eu că trebuie să fie abordată această scuză. Îmbunătăţeşte-ţi modul de gândire în fiecare zi, indiferent cât eşti de ocupat sau de important. În loc să persişti în a-ţi spune că eşti prea ocupat ca să faci exerciţii, gândeşte, de exemplu: Fac exerciţii pentru că sunt mult prea ocupat ca să-mi permit să tiu bolnav.

18. Mi-e prea frică

După ce am apelat din nou la corespondenţii mei prin

e-mail, iată ce altceva mi-au mai spus:

„Întotdeauna mi-a fost frică să rămân singur”, „Mi-e frică de eşec, de când am fost copil”.

„Lumea e înspăimântătoare şi cineva ar putea să-mi facă rău”, „Mă tem că ceva rău ne pândeşte pe mine sau familia mea”, „Mă tem că cineva o să ţipe la mine şi nu pot să fac faţă criticilor” şi

„Mă tem că ajung sărac sau că mi-aş putea pierde slujba şi nu voi putea să obţin alta”. În mod evident, frica e o problemă mărişoară în catalogul de scuze.

O modalitate de a scăpa de scuza „Mi-e prea frică” ne-o oferă Cursul de miracole. Îndrăgesc în mod deosebit această carte voluminoasă care ne spune că putem trăi doar două emoţii: iubirea şi frica. Tot ce e iubire nu poate să fie frică. Dacă găsim posibilitatea să rămânem într-un spaţiu plin de iubire, îndreptată mai ales asupra noastră, atunci e imposibil să ne fie frică.

Cred că frica e un virus mintal care susţine că eşti un ratat dacă suferi un eşec şi se transmite de la o minte la alta, până devine o deprindere. Încă de la o vârstă foarte fragedă eşti învăţat să simţi că: Dacă nu reuşesc să fac tot ce îmi propun să fac, sunt un ratat – şi mi-e o frică de moarte că va trebui să trăiesc cu gândul ăsta. Virusul acesta ţi-a fost transmis de la alte minţi, care, şi ele la rândul lor, au fost determinate să ajungă la acelaşi raţionament… şi continuă să se infiltreze, să se reproducă şi să se transmită mai departe, până când se transformă într-o reacţie condiţionată.

Gândurile tale sunt pline de teamă, şi atunci foloseşti aceleaşi gânduri ca să explici ce nu merge bine în viaţa ta. Te comporţi ca şi cum ar fi într-adevăr reale, când, de fapt, nu sunt nimic altceva decât nişte scuze.

Ideea pe care se bazează celebrul discurs inaugural al lui Franklin D. Roosevelt, „Singurul lucru de care trebuie să ne fie frică e frica însăşi”, a fost inspirată din observaţia lui Thoreau, şi anume că „de nimic nu ar trebui să ne temem mai mult ca de frică”. Aceşti bărbaţi, care au crezut în la o au avut dreptate – chiar nu avem de ce să ne

fie frică. Când vei începe să aplici paradigma Fără scuze! pe care o vei găsi în Partea a III-a a acestei cărţi, nici „Mi-e prea frică”, nici oricare alta dintre celelalte scuze amintite în acest capitol nu vor rezista.

Am să-ţi dau un exemplu personal: în practica yoga Bikram, care e o parte obişnuită din viaţa mea, există două poziţii în care practicantul trebuie să se întindă spre spate şi să reziste în această poziţie timp de aproximativ treizeci de secunde. Când am început această practică, am simţit cum creştea frica în mine în timp ce încercam să îmi apuc călcâiele cu mâna din poziţia stând în genunchi. Îmi amintesc că i-am spus instructorului meu: „Pur şi simplu, nu mă pot îndoi spre spate; simt că îmi pierd echilibrul. De fapt, n-am fost niciodată în stare să fac o scufundare cu spatele într-o piscină în toată viaţa mea”. Aveam o memă de foarte mult timp, care îmi spunea:

E înfricoşător să mergi cu spatele – îţi pierzi controlul, nu vezi pe unde mergi, poţi să cazi, poţi să te răneşti grav şi aşa mai departe. Fiecare din aceste argumente era o scuză care mă împiedica să reuşesc să fac poziţiile noi.

Frica mea provenea din lipsa de încredere în mine, fundamentată pe nişte viruşi mintali pe care îi aveam de-o viaţă. Când mi-am setat mintea să nu mai simtă frică, ci iubire, s-a întâmplat un lucru incredibil, care m-a eliberat din strânsoarea unui mod de gândire deprins: am simţit o prezenţă plină de iubire, în braţele căreia m-am cuibărit. Mi-am spus atunci aceste cuvinte, pe care nu mi le mai spusesem niciodată: „Wayne, poţi să faci exerciţiile astea două; tu eşti o părticică divină dintr-o inteligenţă atotştiutoare. Începe să te iubeşti pe tine şi să ai încredere în această înţelepciune, apoi eliberează-te şi primeş-te-l pe Dumnezeu”. Odată ce am început să simt iubire, frica a dispărut, şi 60 şi ceva de ani în care mi-am tot inventat scuze au zburat pe fereastră.

Astăzi, îmi face plăcere să le arăt începătorilor poziţiile Cămila şi Forma Fixă. Din toate cele 26 de poziţii, acestea două îmi dau cel mai mult senzaţia de mulţumire şi

de realizare. Există şi o zicală: „Frica a bătut la uşă. Când dragostea a ieşit să răspundă, nu mai era nimeni”.

*

Să facem o recapitulare a celor mai cunoscute 18 scuze şi să vedem un contraargument pentru fiecare. Contraargumentele te vor ajuta garantat să faci un efort conştient şi să prinzi curaj, astfel încât să îţi schimbi în bine gândurile!

1. E prea greu: Pot să realizez, liniştit şi uşor, tot ce îmi propun.

2. E riscant: Nu implică niciun risc să fiu eu însumi. Este viaţa mea şi mi-o asum fără frică.

3. O să îmi ia foarte mult timp: Răbdarea mea nu are margini când e vorba să-mi îndeplinesc destinul.

4. Va genera o dramă în familie: Mai bine să fiu urât pentru ceea ce sunt, decât iubit pentru ceea ce nu sunt.

5. Nu merit mai mult: Sunt creaţia Divinului, o fărâmă din Dumnezeu. De aceea nu pot să fiu nedemn de ceva.

6. Aşa sunt eu: Firea mea originară e fără cusur. Revin la această fire.

7. Nu-mi permit: Am o Suisă nelimitată de belşug.

8. Nimeni nu mă va ajuta: Circumstanţele şi oamenii potriviţi o să se ivească la momentul oportun.

9. Niciodată nu s-a întâmplat cum mi-am dorit: Vreau să atrag spre mine, chiar din acest moment, tot ce îmi doresc.

10. Nu sunt destul de puternic: Am o putere fără margini, pe care mi-o dă legătura cu sursa existenţei mele.

11. Nu sunt destul de inteligent: Sunt creaţia unei minţi Divine; lotul e perfect şi sunt îndreptăţit să mă consider un geniu.

12. Sunt prea bătrân (sunt prea tânăr): Sunt o fiinţă eternă. Vârsta corpului meu nu are nicio legătură cu ce fac, nici cu cine sunt.

13. Nu se cade să fac asta: îmi trăiesc viaţa respectând legile sfinte.

14. Mă copleşeşte: Mă gândesc doar la ce pot să fac

acum. Pornind de la lucruri mărunte, pot realiza lucruri însemnate.

15. Nu am destulă energie: Sunt entuziasmat de viaţa mea, iar acest entuziasm mă umple de emoţie şi de energie.

16. De vină e trecutul familial: Trăiesc în prezent şi sunt recunoscător pentru toate experienţele de viaţă pe care le-am dobândit când am fost copil.

17. Sunt prea ocupat: Restabi lin du-mi prioritățile în viaţă, îmi permit să răspund chemărilor sufletului meu.

18. Mi-e prea frică: Pot să fac tot ce îmi propun, pentru că ştiu că nu sunt niciodată singur.

Aici se încheie Partea I. Am identificat împreună 18 dintre cele mai frecvente scuze şi am văzut argumentele care ne ajută să ne eliberăm de ideile deprinse care ne-au împiedicat până acum să ne trăim viaţa la maxim şi să ne bucurăm de succes, fericire şi sănătate deplină. În Partea a II-a, vei descoperi cele şapte principii care te vor călăuzi spre o viaţă Fără scuze!

PARTEA A II-A

PRINCIPIILE DE VIAŢĂ FĂRĂ SCUZE!

„Fiecare minte trebuie să înveţe lecţia pe de-a-ntregul de una singură – trebuie să străbată tot terenul. Ce nu a văzut, ce nu a trăit, nu va şti”.

Ralph Waldo Emerson

INTRODUCEREA PĂRŢII A II-A

Fiecare capitol cuprins în Partea a II-a ilustrează unul dintre cele şapte principii ale existenţei Fără scuze! pe care le-am cercetat chiar eu şi le-am aplicat în viaţa mea. Cu toate acestea, las în urmă orice amintire a persoanei preocupate de studiu şi, în schimb, îmi exprim entuziasmul fără margini faţă de noul meu mod de viaţă. Întrucât ţi-am împărtăşit descoperirile mele, sper că şi tu vei simţi acelaşi entuziasm după ce vei trăi propria experienţă. La sfârşitul fiecărui capitol am introdus o serie de exerciţii, care te vor ajuta să pui în practică aceste principii capabile să îţi schimbe viaţa.

CAPITOLUL 4

PRIMUL PRINCIPIU: CONŞTIENTIZAREA

„Să gândeşti fără să fii conştient de ce gândeşti e cel mai mare paradox al existenţei umane”. Eckhart Tolle

„Conştientizarea faptului că… ai ajuns într-un punct mort e cea care te ajută să îţi revii”. Fritz Peris

Modul de gândire format de-a lungul vieţii, adânc înrădăcinat, te ţine într-un punct mort, adesea chiar fără ca tu să-ţi dai seama! Întrucât acest gen de activitate mintală nu te ajută să îţi schimbi direcţia, primul lucru pe care trebuie să îl faci ca să scapi de scuze pentru totdeauna este să începi să gândeşti conştient.

Conştientizarea este primul pas către „deschiderea sinelui” şi cunoaşterea eului autentic. Faptul că îţi trăieşti viaţa, zi de zi, an de an, fără să fii conştient de gândurile şi concepţiile tale, încurajează şi amplifică egoul sau eul fals. Eckhart Tolle spune: „conştiinţa şi egoul nu pot să coexiste”, deoarece conştiinţa încurajează şi scoate la iveală eul autentic, astfel încât el să devină centrul experienţelor tale de viaţă. Deşi eul fals şi cel autentic se exclud reciproc, cred că este importantă atât cunoaşterea unuia, cât şi a celuilalt. În opinia mea, dacă vrei să trăieşti Fără scuze! trebuie să ai o relaţie perfectă cu eul autentic.

Esenţa ta îşi are originea într-o lume amorfă, invizibilă. Oamenii de ştiinţă recunosc faptul că toate particulele (inclusiv cele care te compun) provin dintr-un câmp de energie al nimicniciei. Spiritul e cel care dă viaţă, şi la Spirit se întoarce fiecare viaţă. Dacă priveşti existenţa din această perspectivă, rămâne foarte puţin loc pentru ego, deoarece el susţine ideea că ceea ce ai dobândit şi realizat reprezintă esenţa ta. Dezvăluindu-ţi adevărata esenţă, devii conştient de măreţia, de natura Divină şi de puterea unică pe care o ai de a-ţi crea orice destin vrei pe planeta asta, dincolo de orice scuză.

Când începi să gândeşti conştient, nu mai trebuie să-ţi justifici lipsurile sau ocaziile ratate. Prin urmare înlături dominaţia egoului şi treci într-o altă dimensiune, a conştiinţei superioare. Am să încerc să o spun mai simplu şi mai direct: conştientizează faptul că te-ai împotmolit în

obişnuinţe, altfel ele vor persista şi te vor domina.

Capitolul acesta îţi va explica ce înseamnă să trăieşti conştient o viaţă nobilă. De la scuze la conştienţă

Ca să scapi de obişnuinţe, trebuie să îţi dai seama că ţi-ai creat singur piedici şi că aceste piedici s-au transformat în justificări pentru nişte aşa-zise lipsuri. Spre exemplu, când fugi de riscuri şi ai tendinţa să alegi calea cea mai sigură sau mai uşoară, îţi ridici bariere mintale. Aceste bariere, pe care eu le numesc „scuze”, îţi oferă o portiţă de scăpare. Şi astfel, în momentul în care ai avea ocazia să încerci ceva nou – să faci un pas care se poate solda cu un eşec, o ploaie de critici, pierderea unui concurs sau orice altceva, dar te-ar putea face să devii o persoană mai puternică şi mai încrezătoare în tine – vii cu aceeaşi scuză veche şi eviţi riscul. Totul începe şi se termină în mintea ta: atunci când aduci argumentul că ceva ai moştenit sau ţi-a fost inoculat de nişte părinţi bine intenţionaţi (dar prea grijulii), gândeşti aşa cum ai fost învăţat.

Simpla conştientizare a faptului că tu eşti cel care creează aceste scuze îţi va deschide un orizont vast de posibilităţi. Poţi începe procesul de conştientizare observând cu mai multă atenţie latura falsă a ta care crede în lipsuri. Observă-ţi gândurile şi semnalele din corp şi constată când nu corespund cu eul tău adevărat. Nu trebuie să schimbi sau să îmbunătăţeşti acum gândurile şi simţirile acestea. În momentul în care devii conştient de eul tău adevărat, nu trebuie să fii critic, ci doar foarte atent la eul tău vanitos, pentru că lumina conştiinţei tale îl va face să se retragă gradat şi firesc. Nu uita, nu eşti doar cochilia temporară pe care o numeşti „corp” – eşti o esenţă Divină, care nu are lipsuri, este infinită şi fără formă.

Ascultă cu atenţie ce îţi spune egoul şi vei descoperi că ai puterea să înfrângi obişnuinţele şi vei începe să vezi tot ce nu ai putut vedea până acum fiindcă ai fost orbit de scuzele pe care le-ai creat. Conştienţa te călăuzeşte spre eul superior; egoul te conduce spre eul lumesc. Când vei lăsa divinul să te cuprindă, vei trăi conştient toate

aspectele vieţii tale.

Odată cineva i-a spus unui adept hindus: „Aşa cum floarea piere singură pe măsură ce creşte fructul, tot aşa eul tău inferior va pieri pe măsură ce se dezvăluie esenţa divină”. Pentru ca esenţa ta divină să se dezvăluie, trebuie să dai dovadă de sinceritate, de solicitudine, de bunătate şi de respect pentru tot ce înseamnă viaţă. Străduindu-te să devii conştient, faci să apară şi să înflorească în lumea ta interioară gânduri care sunt numai ale tale, şi astfel eul tău inferior va dispărea pe măsură ce se dezvăluie latura divină.

*

Lasă-mă să-ţi povestesc în ce măsură m-a ajutat pe mine conştienţa să-mi schimb modul de gândire. În capitolul introductiv al acestei cărţi, ţi-am descris două scuze importante

(una genetică, alta memetică) pe care mulţi dintre noi le folosim ca să ne explicăm eşecul în eliminarea obişnuinţelor care ne infectează. Când am citit Biologia credinţei, cuvintele percepţiile noastre ne controlează genele m-au atras foarte mult. M-au făcut atent la ceva la care nu mă mai gândisem până atunci: la ideea că modul în care gândesc şi percep lumea poate învinge ADN-ul şi moştenirea genetică.

Asta înseamnă că îmi pot reconecta circuitele interne şi că pot să îmi percep problemele fizice sau de sănătate dintr-o cu totul altă perspectivă. Dacă aş fi rămas inconştient de puterea de a-mi influenţa moştenirea genetică, aş fi rămas împotmolit în ideea că aceasta nu poate fi schimbată. Aşadar, am devenit din ce în ce mai conştient că mintea are influenţă asupra corpului meu – ceea ce înseamnă că, atunci când corpul pierde direcţia, e din cauză că au deraiat gândurile. Toată viaţa am auzit că singurul lucru pe care nu îl poţi schimba e ADN-ul şi întotdeauna am dat din cap, semn că sunt de acord. Acum însă, când am devenit conştient de puterea percepţiei, o nouă lume s-a deschis pentru mine.

De exemplu, făceam în mod frecvent o infecţie,

simţeam o jenă în piept şi pe căile respiratorii şi începusem să cred că e o zonă mai sensibilă, de care trebuie să am grijă. Ori de câte ori simţeam o uşoară durere în gât, începeam să tuşesc, să expectorez şi respiram greu, făceam acelaşi lucru: mă duceam să cumpăr antibiotice şi le luam până când infecţia şi jena dispăreau. Însă de când fac cercetări pentru cartea asta, ceea ce presupune şi să pun în practică ce învăţ şi ce scriu în ea, m-am transferat într-o altă stare mintală. Acum mă încurajez să fiu conştient în loc să urmez aceeaşi rutină, şi se pare că am început să sar peste antibiotice şi peste acele zile enervante, de disconfort.

De fapt, abordez tot ce are legătură cu corpul meu dintr-o nouă perspectivă, conştientă. În loc să recurg imediat la rutina pe care o practicam când simţeam primele simptome ale unei boli fizice, acum m-am transferat la un nivel care îmi permite să îmi suspend mintal egoul şi chiar corpul.

Atunci îmi spun ceva de genul: „Percepţiile îmi controlează mediul (corpul, care e mediul tuturor bolilor), structura genetică şi ADN-ul. Văd această situaţie altfel decât o făceam înainte. În interiorul meu se află o putere înnăscută de a crea un mediu care să nu fie propice bolilor”. Când ştiu că am opţiunea să fiu conştient, pot să evit un posibil episod dureros.

Îmi folosesc toată puterea pe care mi-o dă această nouă perspectivă ca să-i vorbesc diferit corpului meu, şi nu numai în legătură cu infecţiile respiratorii. La fel fac şi când e vorba de dureri de articulaţii, întinderi musculare, cârcei sau oricare altă problemă de natură fizică ce poate apărea într-un corp de 60 şi ceva de ani căruia îi place să facă sport zilnic – mai ales înot, alergare, plimbări şi yoga. Secretul e să ştii că ai capacitatea de a gândi conştient, în loc să te foloseşti de modul de gândire deprins, uzat şi dominat de ego. Faptul că sunt „conştient de propria conştienţă” mă conectează cu o ipostază a mea care ştie că: prin conştienţă, toate lucrurile devin posibile. Această afirmaţie spune tot, inclusiv că am puterea de a mă.

realinia cu Sursa şi de a-mi familiariza genele cu un nou set de concepţii.

Ideile ştiinţifice de ultimă oră pe care le-am citit şi le-am analizat m-au ajutat să intru în lumea conştienţei. Dar numai datorită voinţei mele de a insista să le aplic în locul vechilor obişnuinţe am reuşit să ajung la acest nivel, în care simt că un prieten atotştiutor mă însoţeşte pretutindeni. Acest prieten e conştienţă.

Iată încă un exemplu al puterii conştienţei de a schimba idei închistate:

Până şi numai faptul de a fi conştient că faci exerciţii îţi poate îmbunătăţi condiţia fizică.

Un studiu recent, realizat de Universitatea Harvard, publicat într-un număr din februarie 2007 al publicaţiei Psychological Science, a analizat sănătatea a 84 de cameriste angajate la şapte hoteluri diferite şi s-a ajuns la concluzia că cele care şi-au considerat munca un exerciţiu fizic sau bucurat de o îmbunătăţire semnificativă a sănătăţii.

Femeile au fost împărţite în două grupuri: unora li s-a spus că munca lor atingea nivelul de activitate fizică zilnică recomandat, în timp ce al doilea grup (grupul ţintă) a continuat să îşi perceapă munca aşa cum o făcea de obicei. Deşi niciunu! din cele două grupuri nu şi-a schimbat comportamentul, femeile care au depus această activitate fizică în mod conştient au scăzut semnificativ în greutate, au înregistrat o scădere a tensiunii arteriale, a colesterolului, a raportului talie-şolduri şi a indicelui de masă corporală în doar patru săptămâni. La grupul ţintă nu s-au observat niciun fel de îmbunătăţiri, deşi au efectuat aceeaşi activitate.

Studiul arată cât de profund poate afecta atitudinea unei persoane starea ei fizică. Astfel, dacă activităţile tale zilnice presupun mişcare, începe să le percepi ca exerciţii. Ar putea fi suficient ca să atingi condiţia fizică dorită.

(revista Experience Life, mai 2008)

Observă fraza de început a articolului: „Până şi numai faptul de a fi conştient că faci exerciţii îţi poate

îmbunătăţi condiţia fizică”. Conştienţă te scoate din modul de gândire deprins.

Cât despre mine, de când mi-am refăcut conexiunile în minte astfel încât gândurile să-mi influenţeze corpul şi chiar ADN-ul, viaţa mi s-a schimbat semnificativ. Acum, ori de câte ori simt o jenă în piept sau mă doare gâtul, mă dor articulaţiile sau capul, mai întâi observ, fără să trag concluzii. Sunt doar atent, observând obiectiv şi concentrându-mă curios, liniştit asupra durerii. Îndreptându-mă spre eul superior, frica egoului începe să pălească în lumina lui. Când devin conştient – adică nu mă las pradă gândurilor egoului că mă doare ceva, că nu merge ceva, că sunt nervos sau alte gânduri care-mi creează bariere mintale – simptomele trec mai departe în sistemul meu, care e într-o stare de conştiinţă superioară.

Dacă odată eram convins că nu am puterea să-mi modific genele în funcţie de modul cum percep realitatea sau să-mi rescriu codul genetic, acum trăiesc cu totul altfel. Ori de câte ori simt vreo disfuncţie în corp, observ liniştit ce crede egoul despre asta. Conştienţă mă ajută să gândesc complet diferit de ego, şi tot ea m-a făcut să mă recuperez instantaneu de multe ori.

Multele căi ale conştienţei

Conştienţă nu înseamnă numai raţiune. Hafiz, un poet persan din Evul Mediu, a spus: „Oh, voi cei care vreţi să cunoaşteţi miracolul iubirii din cartea raţiunii, tare mă tem că nu veţi reuşi niciodată”. Cu alte cuvinte, nu e suficient să citeşti aceste pagini şi să memorezi părţile componente ale conştienţei, trebuie să o trăieşti. Aşadar, încearcă un timp să observi unde şi ce simţi în corp. Acesta e primul pas spre dobândirea conştientei despre care vorbeşte Lao Zi: „Tehnicile mistice prin care se obţine nemurirea nu se dezvăluie decât acelora care rup orice legătură cu tărâmul lumesc viciat al dualităţii, conflictelor şi dogmelor”.

E un mesaj grăitor. Mă consider un nemuritor îndrumat cum să fie conştient mai ales pentru că mă rup de majoritatea legăturilor cu lumea dualităţii, conflictelor

şi dogmelor. Nu pot descrie în cuvinte bucuria de a trăi astfel. Îmi aminteşte că exist într-un loc unde toate lucrurile sunt posibile şi privesc vechile concepţii din această perspectivă. Te sfătuiesc să faci la fel.

Eii conştient de faptul că eşti un suflet care sălăşluieşte într-un trup, şi nu invers, şi încearcă să înţelegi că tocmai conştienţa acestui fapt reprezintă biletul tău spre schimbarea gândurilor care te împiedică să renunţi la ceea ce Lao Zi numeşte „ambiţii lumeşti superficiale”. Conştienţa îţi aminteşte ce eşti capabil să devii. Tot ce ai nevoie va apărea atunci când conştienţa va înlocui vechile gânduri.

*

Cuvintele posibilităţi infinite apar ca nişte flash-uri pe ecranul meu interior aproape în fiecare oră. Mă asigură continuu că nimic din ce îmi pot imagina nu e imposibil dacă trăiesc conştient, în loc să mă folosesc de scuze. Conştienţa mă ajută să întrevăd posibilităţi în locul dificultăţilor, să mă simt conectat la Sursa existenţei şi să văd finalitatea lucrurilor, nu eşecul. Simt o explozie de bucurie ameţitoare când mă gândesc că nu mai trebuie să folosesc scuzele care mi-au fost transmise de familie, de şcoală, de educaţia religioasă, de sistemul politic, şi aşa mai departe. Mesajele erau toate la fel: „Astea sunt limitele tale”, „Asta poţi să faci, asta nu”, „Asta e lumea în care trăim, o lume a competiţiei, suferinţei, violenţei, fricii şi urii” şi aşa mai departe. Aceste idei m-au influenţat foarte mult, dar vă spun că acum am o perspectivă cu totul nouă şi binevenită asupra lumii, pe care o consider o lume a posibilităţilor infinite.

Când devii conştient, încetezi să mai fi o victimă a nenumăraţilor viruşi mintali care în mod evident te împiedică să te simţi complet împlinit. Nu mai crezi că e greu să îţi schimbi modul de gândire atât de familiar, dar care te împiedică să îţi trăieşti viaţa din plin şi să te bucuri de succes, fericire şi sănătate. Te bucuri conştient de faptul că nici memele, nici genele, nici nimic din lumea asta materială nu deţine controlul absolut asupra ta… şi că

ai posibilităţi nelimitate. Reacţia ta imediată la orice situaţie dificilă care te pune la încercare nu mai e una dintre cele 18 categorii de scuze din capitolul anterior – ci recurgi conştient la conştienţă şi îţi spui: „ia stai. Trebuie să fie ceva în spatele situaţiei acesteia, ceva de care nu îmi dau seama şi am să încerc să găsesc mai întâi acel ceva”.

Madame Blavatsky, care a avut un rol hotărâtor în introducerea religiilor estice în Occident, a încurajat acest tip de gândire, lată ce a spus referitor la acest subiect: „Ai răbdare, Candidatule, căci cui nu-i e frică de eşec, nici nu va cunoaşte succesul. Fixează-ţi privirea Sufletului asupra stelei a cărei rază eşti, stea ce străluceşte ca o flacără în adâncurile întunecate ale veşniciei”.

Sugestii pentru a începe să devii conştient

→ Setează-ţi mintea să se deschidă tuturor posibilităţilor. Nu elimina posibilitatea de a folosi conştienţa ca instrument principal pentru combaterea concepţiilor învechite. Când eşti deschis conştienţei, te vei bucura de o conştienţă superioară. Aşa cum am spus în capitolul acesta, din noua perspectivă, toate lucrurile sunt posibile, fără excepţie.

→ încearcă să fii conştient în ritmul tău, în felul tău, în situaţii care se ivesc de-a lungul vieţii tale de zi cu zi. Încearcă să dai în loc să ceri tot mai mult; încearcă să nu mai critici pe alţii, ci să le oferi ajutorul în situaţiile în care înainte doar îi criticai. Doreşte-i aproapelui ceea ce îţi doreşti ţie, chiar mai mult, şi vei reuşi să elimini gândurile egocentrice care ţi-au solicitat atenţia până acum.

→ în copilărie, ca să-ţi fixezi cunoştinţele, probabil că repetai foarte mult. Poate că îţi aminteşti cum rugai insistent pe cineva să îţi citească şi recitească o carte sau o poveste până când o ştiai pe de rost. Tot aşa, repetă-ţi acum, iar şi iar, această afirmaţie, ca să ţi se fixeze în minte; transferă-te din mintea subconştientă, deprinsă, în inima minţii conştiente: Renunţ la vechiul mod de gândire şi devin conştient.

→ Când simţi nevoia să foloseşti o scuză, încearcă să fii conştient că nu mai ai nevoie de ea. E de ajuns să fii

conştient de această nouă conştienţă.

CAPITOLUL 5

AL DOILEA PRINCIPIU: ALINIEREA

Numai devenind asemenea lui Dumnezeu îl putem cunoaşte – iar ca să devenim asemenea Lui trebuie să ne identificăm cu elementul divin, care constituie de fapt esenţa noastră, dar pe care, de cele mai multe ori voit, îl ignorăm. Aldous Huxley, Filosofia perenă

Scuzele pe care le folosim şi pe care ni le dictează egoul nu ar exista dacă am fi în stare să acceptăm sfatul de mai sus al lui Huxley, care îl parafrazează pe Platon şi care rezumă perfect importanţa celui de-al doilea principiu de viaţă Fără scuze! Dacă am „deveni asemenea lui Dumnezeu" şi am gândi constant în armonie cu Sursa universală a vieţii (care e esenţa noastră), nu ar mai trebui să ne folosim de scuze dictate de ego.

Alinierea e un adevăr fundamental care se aplică fiecăruia dintre noi şi dezleagă misterul apariţiei fiecărui lucru din viaţă. Poţi să înveţi cum să îţi reeduci gândirea astfel încât să se alinieze cu esenţa firii tale şi să te pună în armonie cu energia Sursă… această armonie te ajută să obţii tot ce doreşti. Aliniază-te cu Sursa şi te vei bucura de o viaţă fără scuze.

Poţi să începi să te aliniezi chiar din acest moment. Pentru început, analizează-ţi gândurile şi încearcă să le depistezi pe cele care nu sunt aliniate, din cauza năravurilor. Apoi încearcă să scapi de obişnuinţe şi să-ţi reeduci gândirea. După ce îţi schimbi modul de gândire şi îl aliniezi cu esenţa firii tale, poţi percepe aproape fizic această energie.

Trăim într-un univers care înseamnă energie. Totul vibrează, iar frecvenţa acestor vibraţii influenţează toate lucrurile, inclusiv corpul nostru, care are componente energetice măsurabile şi ne sesizează gândurile. Universul nostru fizic şi toate componentele sale sunt surse de vibraţii.

Însuşi actul creaţiei, transformarea nonexistenţei în existenţă, se caracterizează printr-o frecvenţă de vibraţie

proprie. Când am conştientizat acest lucru, am trăit o senzaţie copleşitoare, pentru că am înţeles că am puterea să mă armonizez cu Sursa de vibraţii şi să activez orice asupra căruia mă concentrez. Şi cred că fiecare dintre noi are puterea aceasta.

Există un câmp de energie, care este originea tuturor lucrurilor. Datorită primului principiu al unei vieţi Fără scuze! acela al conştienţei, te poţi realinia cu frecvenţa de vibraţie a acelui câmp de energie şi te poţi bucura de ceea ce eu numesc „îndrumarea divină”. De ce? Datorită a ceea ce pare să fie o lege a un versului, care spune că două frecvenţe apropiate se atrag una pe alta, iar cele care sunt diferite nici măcar nu se recunosc. Fiind atent şi, monitorizându-ţi continuu gândurile, vei reuşi să observi ce frecvenţă transmiţi şi primeşti. Astfel, vei putea corecta orice gând nealiniat; în felul acesta, vei reuşi să atragi îndrumarea divină, pentru că acum gândeşti la aceeaşi frecvenţă cu energia Sursă.

Lao Zi a spus acum 2500 de ani: „Când renunţi la ideea că eşti separat de mintea atotştiutoare a universului, îţi vei recăpăta puterea de a pătrunde în miezul lucrurilor şi vei putea vedea dincolo de orice iluzie… Tao vorbeşte în şoaptă, dar cei care sunt în armonie cu el aud destul de clar”. Lao Zi ne explică ce înseamnă recuperarea – redescoperirea originii –, şi scopul nostru trebuie să fie pur şi simplu acela de a ne armoniza gândirea cu Tao (sursa Divină). Aşadar, cum gândeşte Tao?

Dacă ai putea-o măsura, ai vedea că energia Sursă este un invizibil mecanism creator, generos, bogat, iubitor, vesel, încrezător în toate posibilităţile. Oferă fără încetare, ajută fără să obosească şi este o rezervă nesfârşită. Concret nu face nimic, cu toate astea nimic nu rămâne nefăcut. La o anumită frecvenţă, face ca din nonexistenţă să apară existenţa – ceea ce trebuie să faci tu e să te aliniezi cu această frecvenţă şi simultan să dezactivezi frecvenţele de gândire joase, proprii egoului. Atunci când spui că lipsurile, şansele ratate, ghinionul te-au împotmolit, când eşti mult prea ocupat şi aşa mai departe

înseamnă că nu eşti aliniat cu frecvenţele firii tale originare. Sunt sigur că ai prefera să fii conectat cu mintea divină atotcreatoare, în loc să fii la cheremul scuzelor.

Când te foloseşti de o scuză înseamnă că nu eşti aliniat întoarce-te la Capitolul 3 şi recapitulează cele 18 scuze pe care le-am prezentat amănunţit. Parcurge lista şi vei observa că toate se concentrează pe ce „nu poţi" să faci sau ce „niciodată" nu s-a întâmplat aşa cum ai dorit. O scuză nu îţi oferă altceva decât o viaţă diferită de cea pe care ţi-ar plăcea să o ai. Cuvinte precum dificil, riscant, nu pot, nu sunt puternic, nu sunt deştept, reguli, prea complicat sau copleşitor te ajută să justifici de ce nu ai devenit omul care ţi-ar plăcea şi care ai fost destinat să fii. Analizează cum funcţionează energia Sursă. Chiar crezi că Dumnezeu poate gândi că ceva „e imposibil de făcut"? Bineînţeles că nu.

Logica e foarte clară: armonizează-te cu energia care poate să facă absolut orice, fiindcă aceasta e originea ta. Scuzele sunt dovada că ai discreditat un mod de gândire atotputernic în favoarea unuia limitat în toate. Cu alte cuvinte, e absolut necesar ca tu să elimini gândirea controlată de ego (care îţi oferă în special scuze) şi să optezi pentru o gândire aliniată cu ideile de genul „totul e posibil".

*

Una dintre cele mai frecvente idei deprinse prin care îţi faci singur rău e legată de bani. Nu am destui bani e un mod de gândire nealiniat, pentru că banii sunt o resursă inepuizabilă în lumea asta. Sunt atât de mulţi, încât ar fi imposibil de inventat un calculator suficient de performant care măcar să îi numere!

Ca să recepţionezi ce se transmite, frecvenţele gândurilor trebuie să coincidă. Energia de gândire e preluată de un receptor acordat la o anumită frecvenţă, iar dacă energia Sursă transmite la o frecvenţă de 95, 1 FM, iar receptorul e reglat la 610 AM, nu vei reuşi să auzi ce vrei să auzi. La fel, e imposibil să recepţionezi ceea ce energia Sursă universală transmite dacă nu te aliniezi şi

nu schimbi frecvenţele ca să poţi recepta. Stai un moment şi receptează gândurile acestea: Originea ta este o Sursă de o bogăţie fără limite. Ea emite aceeaşi idee şi astăzi – tu eşti pur şi simplu defazat faţă de ea. Dar când te vei întoarce la frecvenţele Sursei tale, vei reuşi să le recunoşti. Vor începe să îţi pară familiare. Şi, în final, te vei armoniza cu ea, vei cânta din nou muzica pe care o cântai cu mult înainte să capeţi un ego şi să îţi începi călătoria spre nealiniere.

Am folosit exemplul cu banii, dar acest raţionament se aplică tuturor gândurilor deprinse sau scuzelor pe care le foloseşti ca să explici de ce viaţa ta nu e aşa cum ţi-ai dori-o. Aşadar Trebuie să mă vindec atrage o vibraţie că Nu mă bucur de o sănătate perfectă, iar Dumnezeu ţine departe de mine puterea Lui de a vindeca. Tu eşti o extensie fizică a Sursei vieţii, iar acea Sursă nu e decât o stare de bine. Dar nu poţi atinge această stare de bine dacă vibrezi la o altă frecvenţă!

Îmi doresc pe cineva care să se ridice la nivelul aşteptărilor mele şi să mă iubească aşa cum mi-aş dori să fiu iubit ca să fiu fericit e un alt gând dezacordat. Şi în prezent, energia Sursă înseamnă numai iubire. Meister Eckhart spunea în secolul al XIII-lea: „Tot ce vrea Dumnezeu de la tine e ca tu să ieşi din sinele tău… şi să-L laşi pe El să fie Dumnezeu în tine”. Aşa că haide, trezeşte-te! Nu trebuie decât să laşi energia Sursă să fie energie Sursă în tine. Iar energia Sursă nu are nicio scuză în alcătuirea ei. Ea nu spune decât că tu eşti iubire şi că eşti iubit şi că tot ce trebuie să faci e să vibrezi la aceeaşi frecvenţă cu iubirea. Sau, aşa cum spune Rugăciunea Sfântului

Francisc: „Lasă-mă să semăn iubire acolo unde este ură (sau orice altceva străin Sursei)”. Când vei vibra la aceeaşi frecvenţă cu Sursa şi vei porni pe această cale, vei vedea cum dorinţele ţi se vor îndeplini imediat.

Alinierea înseamnă să fii conştient

Probabil îţi aminteşti ce am spus în capitolul anterior,

şi anume că reprezentarea eului tău superior, a eului care se simte cu adevărat o prelungire fizică a Divinului, Sursa invizibilă a tuturor lucrurilor, este conştiinţa. Alinierea înseamnă evoluţia spre această stare de conştienţă.

A te alinia e un verb – adică implică o acţiune, aceea de a-ţi schimba literalmente gândurile deprinse încât să se armonizeze cu conştiinţa ta sau de a-ţi schimba comportamentul astfel încât să gândeşti şi să te comporţi asemenea unei creaţii a lui Dumnezeu care urmează paradigma Fără scuze!

După ce te vei alinia, gândurile tale nu se vor mai concentra asupra a ceea ce nu vrei, ci asupra a ceea ce vrei să faci în calitate de co-creator cu Sursa. Cel mai bun mod de a începe să îţi stăpâneşti mintea e să gândeşti conştient aliniat, aşadar gândeşte-te la următoarele:

→ Sursa universală a existenţei nu se gândeşte niciodată că îi lipseşte ceva. Dar tu?

→ Niciodată nu se gândeşte că nu poate avea sau face ceva. Dar tu?

→ Niciodată nu se gândeşte că aşa ceva n-a mai făcut până acum. Dar tu?

→ Niciodată nu se gândeşte la ce vor gândi, vor spune sau vor face alţii. Dar tu?

→ Niciodată nu se gândeşte la ghinion sau la faptul că ceva aşa a fost dintotdeauna. Dar tu?

De câte ori vorbeşti despre lipsurile pe care le ai, despre ghinionul tău, despre ceva ce ţi s-a întâmplat mereu, despre cum alţii nu te înţeleg, şi aşa mai departe, dovedeşti o mentalitate nealiniată, bazată pe scuze. Aminteşte-ţi că misiunea ta e să te real în iezi.

Asta îmi aminteşte de o poveste pe care mi-a spus-o un preot din Maui. A trăit odată o familie, care avea un copil de cinci ani foarte energic, iar părinţii se temeau că acesta i-ar putea face rău din neatenţie frăţiorului său nounăscut. Într-o noapte, în timp ce aruncau o privire în camera copiilor ca să se asigure că cel mic, care dormea, era în siguranţă, l-au auzit pe fiul lor mai mare întrebându-şi fratele: „Îmi spui, te rog, cum arată Dumnezeu? Cred că

încep să uit”. Într-adevăr, mulţi dintre noi am uitat cum e Sursa existenţei noastre, şi asta se vede mai cu seamă din scuzele pe care le folosim de obicei.

*

Eu am convingerea că universul nu numai că îţi va da, ci trebuie să îţi dea lucrurile la care te gândeşti. Aşadar, dacă te plângi că îţi lipseşte ceva – inclusiv banii despre care crezi că sunt puţini în lumea asta –, vei avea parte de experienţe care se potrivesc acestei energii. Atunci când spui: „Îmi iubesc meseria, dar niciodată nu mă voi îmbogăţi din asta”, te aliniezi cu o frecvenţă care îţi va da exact ceea ce gândeşti. Cred că de aceea bogaţii devin adesea şi mai bogaţi… cu siguranţă aşa s-a întâmplat şi în cazul meu, de când am renunţat să mai fiu sărac, cu vreo 60 de ani în urmă.

Atunci când mă concentrez pe ceea ce vreau să fac, când cred că universul îmi poate oferi totul şi consider că merit să mă bucur de beneficiile nelimitate ale Sursei existenţei, nu fac altceva decât să atrag prosperitatea. Iar când nu mă mai gândesc la ce-mi poate aduce viitorul, adică nu vreau să am tot mai mult şi mai mult, sunt mai relaxat. Ceea ce pentru atât de mulţi e un mister, pentru mine e un adevăr simplu.

Încearcă să fii mereu recunoscător şi lasă puterea incredibilă, dar inexplicabilă a lui Tao să nu facă nimic şi lotuşi să nu lase nimic nefăcut. În loc să ceri tot mai mult – ceea ce implică lipsuri şi, prin urmare, atrage prin frecvenţa de vibraţie şi mai multe lipsuri, concentrează-te asupra a ceea ce ai şi fii recunoscător pentru tot ce ai primit în viaţă.

Ţine minte un „clasament al fericirii” care a fost recent realizat în diferite ţări de pe glob. Clasamentul arată că Nigeria, una dintre cele mai sărace ţări din lume, cu cele mai puţin oportunităţi moderne, apare pe primul loc în statistica oamenilor fericiţi. Statele Unite au un punctaj de 46 din 50, deşi au unul dintre cele mai ridicate standarde de viaţă din lume. După cât se pare, în Nigeria nu predomină vocea egou-Lui, care cere mai mult şi mai

mult. Nevoia predominantă de a avea mai mult a atras ideea de lipsuri, de Nu am destul. Prin urmare, când te gândeşti la mai mult, devii o atracţie pentru şi mai multe lipsuri… fie că-ţi place sau nu!

Gândeşte tot timpul aliniat

Când te gândeşti la principiul alinierii, ţine minte că energia Sursă e întotdeauna prezentă şi că ai întotdeauna puterea să te armonizezi cu esenţa firii tale. Ceea ce eşti tu cu adevărat e o conştiinţă superioară întrupării tale lumeşti. Ideea asta simplă – că nu eşti o întrupare a egoului, ci o întrupare a energiei Divine – te va ajuta să îţi reglezi din nou nivelul de energie. Odată ce îţi recunoşti originea divină, vei gândi tot timpul aliniat. Atunci când eşti nealiniat, te concentrezi pe ce nu e bine sau pe ce îţi lipseşte în viaţă, pe ceea ce ţi-au spus alţii că reprezintă limitele tale, pe care a fost dintotdeauna, pe ce obişnuia să fie şi aşa mai departe.

Întrucât totul e un răspuns la vibraţia de energie, scapă de vibraţiile joase şi lasă-te inundat de vibraţiile Sursei. E deja aici; Trebuie doar să mă conectez cu ea. Nimic nu mă poate împiedica să îmi materializez ideile. Am alungat orice îndoială. În curând semnele mă vor călăuzi pretutindeni… iată un mod de gândire diferit. Deşi îţi poate părea prea simplist sau naiv, te încurajez cu atât mai mult, cu cât ştiu că ai o şansă să îţi reeduci mintea.

Începe să observi că puterea energiei non-fizice se revarsă peste tot. E în tine, dar şi în fiecare copac, în fiecare floare, în fiecare insectă, în fiecare planetă şi în tot ce vrei să atragi. Energia non-fizică e pur pozitivă, şi numai gândurile tale se pot deconecta sau se pot nealinia. Curge peste tot în acelaşi timp. Şi întotdeauna creează, iubeşte, dă viaţă. Singurul lucru care o poate determina să nu te ajute e gândul că nu se poate, nu se va întâmpla sau nu s-a întâmplat ceva niciodată până atunci – cu alte cuvinte, scuzele tale.

Vei conştientiza imediat importanţa enormă pe care trebuie să o acorzi alinierii gândurile tale.

Poţi face apel la energia Sursă orbde câte ori tinzi să

fii nealiniat: gândeşte-te din nou la posibilităţi, întâmplări şi la ceva personal care te face să te simţi bine (care e doar încă un mod de a simţi prezenţa lui Dumnezeu).

Dacă ţi se pare greu să adopţi atitudinea asta de aliniere, fii atent la eul tău senzitiv când îţi doreşti ceva. Spre exemplu, dacă ceea ce simţi mai acut este aceeaşi veche lipsă banilor, probabil că eşti în continuare supărat din cauză că tot mai crezi că mai mulţi bani ar fi o dovadă pentru tine că alinierea funcţionează. Fă ceva şi lasă energia a ceea ce simţi să dezvăluie ce anume împiedică alinierea. Chiar dacă trebuie să împrumuţi câteva sute de dolari numai ca să îi ai la tine şi să ai senzaţia de bogăţie, faptul că te simţi prosper, în siguranţă şi optimist în ceea ce priveşte banii te va alinia încetul cu încetul cu o Sursă a abundenţei. Aşa fac eu de când am fost copil.

Am atras banii în viaţa mea pentru că întotdeauna m-am simţit prosper şi am simţit că merit. Sentimentul acesta m-a motivat să acţionez şi îmi plăcea să car alimente, să colectez butelii de suc sau să tund gazonul. Micul meu cont în bancă creştea, în timp ce fraţii şi prietenii spuneau adesea că nu au destui bani. Şi astăzi tund gazonul şi colectez butelii de suc, doar că la o scară mult mai mare, iar prosperitatea nu a încetat niciodată să curgă în viaţa mea. Ştiu, în adâncul sufletului, că drumul de la disperare la speranţă şi mai apoi la prosperitate şi bogăţie poate fi parcurs realiniindu-ţi gândurile. Şi asta o ştiu pentru că o fac de-o viaţă şi am avut încredere în mine în situaţii în care nu s-ar fi putut prezice că voi ajunge un om pe a cărui carte de vizită să scrie bogăţie neînchipuită.

Nimeni altcineva nu poate face acest exerciţiu de realiniere în locul tău. Trebuie să te hotărăşti tu singur să trăieşti un sentiment de iubire, prosperitate, bunăstare sau orice altceva îţi doreşti şi să laşi sentimentul acesta să te pătrundă. Adu-ţi aminte că întotdeauna obţii ceea ce gândeşti, fie că vrei sau nu. Gândeşte la posibilităţi infinite, în loc să te laşi cuprins de sentimente negative – frica, îngrijorarea, ura şi ruşinea indică faptul că te-ai separat de eul tău autentic. Când te reîntorci la el, va lucra

întruna ca să îţi dea orice lucru la care te gândeşti.

Repetă-ţi în gând: „Primesc lucrurile la care mă gândesc, şi de acum încolo voi gândi în armonie cu Sursa existenţei mele, până când aceasta va deveni o obişnuinţă!” Asta înseamnă alinierea.

Sugestii ca să te realiniezi

→ Verifică dacă te bucuri de îndrumarea Divină. Gândeşte în armonie cu energia Sursă începând un mic proiect. Alege un subiect – bondari, becuri, pene, monede, absolut orice – şi nu face nimic altceva decât să te gândeşti la el. Generează numai energie pozitivă în jurul acestui subiect: imaginează-ţi cum apare pana sau moneda şi bucură-te pentru asta. Lasă-ţi mintea să se acomodeze cu acest subiect, şi apoi încearcă mai mult să observi decât să ceri şi fii atent la ce se întâmplă.

Adoptă o atitudine care să nu fie critică sau revendicativă, ci de acceptare deplină. Aliniază-te apoi cu un câmp de posibilităţi infinite şi vei vedea apărând în viaţa ta acel lucru cu care eşti aliniat în minte. Renunţă la orice idee cum că ai fi incapabil să faci ceva, pentru că eşti co-creatorul vieţii tale.

→ încearcă să te surprinzi în timp ce gândeşti negativ. Analizează orice gând care sună în genul: Nu se poate, Nu se va întâmpla sau Nu am noroc şi schimbă-l cu un gând aliniat, precum o să se întâmple, Trebuie să se întâmple sau Există ceea ce-mi doresc, şi Dumnezeu o să mi-l trimită la momentul oportun. Schimbă-ţi puţin câte puţin, cu fiecare minut, cu fiecare oră, cu fiecare zi care trece, gândurile nealiniate (scuzele)

→ Spune: Sunt aliniat cu Sursa în toate gândurile, şi atunci când îl ai pe Dumnezeu de partea ta totul e posibil. Repetă-ţi asta de cât de multe ori poţi într-un interval de cinci minute. Repetarea face ca gândul de a te alinia să devină o deprindere. În curând, vei spune apăsat: „Fără scuze!”

CAPITOLUL 6

AL TREILEA PRINCIPIU: PREZENTUL

„Amintirile şi speranţele există doar acum, şi, astfel,

să te străduieşti să trăieşti numai în prezent înseamnă că te zbaţi pentru ceva ce ai deja”.

Alan Watts

Ai mai auzit aceste cuvinte, de fapt le-ai auzit de atât de multe ori, încât au devenit un clişeu: Trăieşte în prezent. Nu avem decât prezentul. Uită trecutul; s-a terminat. Nu-ţi face griji pentru viitor; nu există decât ziua de azi. Deşi ne sunt cunoscute aceste cuvinte, aproape tuturor ne e greu să trăim în prezent. Poate că e uşor de spus, dar e foarte complicat să faci asta zi de zi. Şi totuşi, Alan Watts are perfectă dreptate în citatul de mai sus, când spune că este „ceva ce ai deja”. De aceea e atât de complicat să trăieşti în prezent.

Când te gândeşti la trecut, nu mai trăieşti în prezent… dar prezentul e singurul timp în care putem gândi la trecut! Când te gândeşti la viitor şi eşti mustrat pentru că nu eşti cu picioarele pe pământ… clipa de faţă e singura în care te poţi cufunda în acea stare delicioasă de visare. Şi uite-aşa, după cum îţi reaminteşte Alan Watts, te zbaţi pentru ceva ce ai deja. Nu poţi să trăieşti altfel decât în prezent. Dar adevărata problemă nu e să trăieşti în prezent, ci cum să trăieşti prezentul în prezent – şi nu să îl iroseşti reflectând asupra trecutului sau făcându-ţi griji în privinţa viitorului. Şi, dacă analizezi cu atenţie cele 18 categorii de scuze descrise în Capitolul 3, vei descoperi că fiecare dintre ele încetează să mai fie valabilă atunci când stăpâneşti arta de a fi prezent.

Egoul, scuzele şi prezentul care îţi scapă printre degete

După ce mi-am petrecut mai multe zile pregătindu-mă să scriu capitolul acesta, când am obosit, din cauză că m-am concentrat foarte tare fiind atât de important, m-am hotărât să mă duc să înot în ocean. În timp ce mă apropiam de apă, am simţit o durere de stomac. Nimic grav – e doar un disconfort pe care îl simt adesea când am multe lucruri de făcut sau când am de luat decizii. Când am vrut să plonjez, gândul mi-a zburat la ceea ce tocmai citisem despre psihologia prezentului.

M-am hotărât să încerc să văd dacă puteam să mă cufund în prezent (ceea ce însemna, desigur, să mă zbat pentru ceea ce „am deja”, din moment ce nu aveam un alt moment decât acela), numai că de data asta voiam să fiu pe de-a-ntregul prezent, să las totul să fie aşa cum era. Să nu mă îngrijorez în privinţa durerii, să nu mă gândesc la cât de rece era apa sau care era direcţia curentului, să nu trec în revistă toate lucrurile de pe agendă pe care le aveam de făcut. Să trăiesc doar în prezent.

M-am detaşat, într-adevăr, de tot şi m-am concentrat asupra clipei aceleia, asupra locului, asupra împrejurimilor. Şi s-a întâmplat ceva ciudat şi minunat totodată: a dispărut durerea de stomac, m-am relaxat, au dispărut toate grijile şi m-am simţit complet refăcut. În următoarele aproximativ 60 de minute, am înotat reuşind să rămân sută la sută prezent. În momentul în care m-am hotărât să fiu pur şi simplu acolo, să alung orice gând din minte, disconfortul pe care îl simţeam a dispărut. Mai mult decât atât, am înotat mai liniştit ca niciodată şi am ieşit din apă complet reconfortat.

Concluzia mea e că prezentul e un antidot împotriva suferinţei şi dificultăţilor prin care trecem, pe care de obicei încercăm să le alinăm cu ajutorul raţiunii şi al justificărilor. Când trăim numai şi numai în prezent, urmăm o cale Fără scuze! unde nu avem nevoie de niciun mod de gândire deprins.

De fapt, scuzele nu sunt decât ceva ce ai creat tu, ca să-ţi justifici momentele prezente care umplu golul dintre trecut şi viitor. Dacă trăieşti cu adevărat în prezent, nu mai vrei să schimbi ceea ce ah când gândurile tale sună aşa: „o să fie greu… o să-mi ia mult timp… nu sunt destul de deştept… sunt prea bătrân”, îţi iroseşti clipe din prezent, cu scuze care nu ţin de prezent! Şi când îţi vin în minte aceste gânduri? Ai ghicit – singurul moment în care se naşte un gând e în prezent. Şi atunci, dacă îţi iroseşti prezentul justificându-te de ce acum nu gândeşti corect (adică îţi creezi scuze), îţi mai rămâne timp să faci ceva constructiv? Bineînţeles că nu!

Scuzele nu sunt altceva decât eschivări care te împiedică să preiei controlul sau să îţi schimbi modul de gândire. Dacă nu ai trece în revistă scuze, ci te-ai cufunda în schimb în prezent, te-ai simţi şi tu binecuvântat şi vindecat, aşa cum m-am simţit eu în timpul înotului magic. Vezi, când am îndepărtat egoul din prezent, am încetat să mă gândesc la mine şi m-am concentrat să fiu pe de-a-ntregul prezent – şi atunci am reuşit să fiu cu adevărat aici, fără scuzele create de egoul meu. Aveam o mulţime de explicaţii pentru durerea pe care o simţeam în stomac, dar când m-am transferat complet în prezent, fără să mă mai gândesc la nimic altceva, scuzele au dispărut, şi, odată cu ele, durerea.

*

Egoul e un eu fals, care crede că nu trebuie să se subordoneze nimănui. Luptă să învingă şi să obţină cât mai mult, mereu dorind ceva în plus. La fel cum nu poate exista laolaltă cu conştiinţa şi cu alinierea, nu poate supravieţui nici în prezent. Când te bucuri de prezent, nu mai ai altceva ce să ceri, cu atât mai puţin să ceri mai mult. Să trăieşti în prezent înseamnă să fii pe deplin mulţumit cu ce ai. Mintea nu rătăceşte cu gândul la cum ar trebui să fie lucrurile, nici la ceţi lipseşte. Şi nu invoci scuze. Aşadar, ai conştiinţa eului tău superior.

Simţi, de asemenea, o conexiune profundă cu Dumnezeu, care nu face nimic altceva decât ce făcea cu o oră sau cu un veac în urmă sau decât va face peste un mileniu. Energia ta Sursă e întotdeauna aici şi acum. Nu ştie să fie altfel. Nu-şi face planuri, nu o încearcă regretele, nu îşi face griji pentru viitor, nu se simte vinovată pentru ce s-a întâmplat în trecut. Pur şi simplu, există. Şi Dumnezeu, El ce face? Nimic. Şi ce lasă nefăcut? Nimic.

Rămânând în prezent şi într-o stare de recunoştinţă pentru tot ce ai şi tot ce eşti, îţi îmblânzeşti egoul şi atingi o stare în care nici nu mai iei în consideraţie scuzele. De ce scuză ai nevoie când eşti pe de-a-ntregul prezent? De niciuna. La ce îţi foloseşte egoul, acel eu fals, când eşti cu

Sursa ta în acea clipă? Nu-ţi irosi prezentul cu regrete sau griji, iar recompensa va fi că vei dobândi o conştiinţă superioară. Când egoul e cel care deţine controlul, practic orice gând îl foloseşti ca să inventezi o scuză, pentru că te gândeşti la ce a fost dintotdeauna sau la ceea ce întotdeauna se va întâmpla. Dar când eşti atent cu prezentul, îţi iei la revedere de la acel ego care îţi face probleme.

Nu se pune problema să alegi să trăieşti sau nu în prezent, pentru că adevărul adevărat e că acesta e singurul moment pe care îl avem la dispoziţie ca să trăim. Trecutul s-a consumat tot într-un prezent. Viitorul, care nu va fi decât tot un moment prezent, e singurul pe care îl ai la dispoziţie. Adevărata problemă e cum foloseşti clipele preţioase din viaţa ta. Poţi să te bucuri de o conştiinţă superioară şi să înlături gândurile legate de viitor sau prezent pe care ţi le dictează egoul renunţând să te mai bazezi pe scuze. Te cufunzi pe de-a-ntregul în esenţa prezentului atunci când te plasezi cu adevărat faţă în faţă cu Sursa existenţei tale. De aceea e atât de important să înveţi să trăieşti cu adevărat prezent.

Îmblânzeşte prezentul

Prezentul e adesea privit de ego ca un mijloc prin care poţi să atingi un scop, ceva ce trebuie să înduri ca să ajungi la un punct din viitor. Asta înseamnă că nu o să ajungi niciodată să trăieşti pe de-a-ntregul în prezent, din moment ce îl foloseşti ca să anticipezi ce-ţi rezervă viitorul. Desigur, viitorul va fi întotdeauna doar în faţa noastră – asemeni gândurilor noastre –, şi ne împiedică să ne bucurăm de ce avem, făcându-ne să aşteptăm mereu ceva.

Fără scuze! însă te învaţă cum să urmezi un alt drum, să adopţi o altă atitudine: în loc să-ţi iroseşti timpul stresându-te din cauză că trebuie mereu să îţi faci planuri de viitor, te învaţă să te opreşti şi să îţi aminteşti să fii aici acum, aşa cum ne îndrumă prietenul meu Ram Dass în titlul faimoasei sale cărţi, Be Here Now. Pentru asta, îmblânzeşte prezentul. Încearcă să îl vezi ca pe un aliat al tău – ca singurul loc în care ai fost vreodată, sau în care

vei fi vreodată, şi meditează câteva minute la faptul că această experienţă e tot ce ai.

Una dintre tehnicile mele preferate de a mă alinia cu prezentul este să încerc să-mi imaginez ce fac toate făpturile frumoase create de Dumnezeu în fiecare moment din viaţa lor. Ele nu-şi fac griji că or să moară – savurează euforia prezentului. Fiecare clipă e trăită complet. Nu mai văd alte făpturi care să urască atât ceea ce fac, să-şi blesteme soarta sau să se mustre pe ele însele sau pe alţii pentru situaţia lor. Nu văd viaţa ca pe un duşman şi nu-şi irosesc clipele preţioase într-o stare de anxietate sau depresie.

Cu câţiva ani în urmă, am avut privilegiul să particip la o expediţie de vânătoare în regiunea nordică a Africii de Sud. Într-o seară, toţi membrii grupului ne adunaserăm la un loc ca să cinăm, când am observat şase sau şapte zebre păscând puţin mai încolo de cortul nostru. Uitându-mă mai îndeaproape, am observat ceva ce mi s-a întipărit în minte şi-mi aminteşte mereu să păstrez o relaţie de prietenie cu prezentul şi să nu îl mai consider un obstacol în drumul meu spre altceva.

Una dintre zebre fusese atacată în timpul nopţii, iar coapsa dreaptă şi piciorul arătau de parcă ar fi fost sfârtecate de un leu înfometat. Animalul acesta frumos părea să pască liniştit, complet absorbit de prezent, deşi unul dintre picioare ii-fusese rănit cu o noapte înainte. Şi mi-am spus atunci: dacă animalul acela era în stare să fie pe deplin prezent în asemenea condiţii, cum puteam eu să-mi fac griji în privinţa a ceea ce s-ar putea sau nu întâmpla în viitor sau cum puteam să fiu supărat pe ceva din trecut? Zebra aceea părea să spună: „Aceasta e singura clipă pe care o am. Atât mi-a rămas şi o să trăiesc pe deplin fiecare moment, până când voi părăsi păşunea asta a vieţii”.

Deşi e un exemplu poate prea dur, mă ajută întotdeauna, mai ales atunci când apelez la scuzele obişnuite şi sunt tentat să le folosesc dacă mai greşesc uneori şi tratez momentul prezent ca pe un duşman în loc să-l tratez ca pe un bun tovarăş. Mă gândesc la zebra

aceea schilodită, şi totuşi atât de frumoasă, şi revin imediat în prezent. Şi sunt acolo într-aşa fel încât nu-l irosesc cu supărări din cauza vreunui lucru trecut, şi nici cu griji pentru ce o să fie.

*

Relaţia noastră cu prezentul defineşte relaţia noastră cu însăşi viaţa. Unul dintre cele mai profunde lucruri pe care le-am înţeles este că percepţia pe care o avem asupra timpului e cea mai mare iluzie. Mă gândesc aşa: tot ce s-a întâmplat în trecut – indiferent cu cât de mulţi ani sau secole sau milenii în urmă – toate s-au petrecut într-un prezent. Numai în prezent. Astfel, ideea cum că ceva s-a întâmplat în trecut trebuie că e o iluzie, din moment ce totul se întâmplă doar acum. „Chestiunea de timp" e o mare iluzie.

Aceeaşi logică se aplică şi pentru viitor – indiferent ce ne închipuim că are să se întâmple cândva, se va întâmpla tot într-un prezent. Nu avem decât acum-acum-acum. Timpul pe care credem că îl putem măsura cu ceasuri, orologii sau calendare nu e, de fapt, decât un lung şir de clipe prezente.

Mesajul pe care vrea să ţi-l transmită atunci paradigma Fără scuze! e că trăind în prezent vei reuşi să elimini toate explicaţiile pe care ţi le dai atunci când te întrebi de ce nu trăieşti cum ţi-ai dori. Relaţia ta cu viaţa însăşi se reflectă în relaţia cu prezentul, iar dacă mintea ţi-e plină de frustrări în legătură cu ce nu se întâmplă şi ai vrea să ţi se întâmple sau cu felul în care vezi lumea, atunci nici relaţia ta cu viaţa nu e una prea bună. Iar dacă relaţia ta cu viaţa nu merge nu înseamnă nimic altceva decât că nu merge nici relaţia cu prezentul. Şi atunci, repet: viaţa nu se poate trăi decât în prezent.

În loc să vezi prezentul ca pe un obstacol, încearcă să îl vezi ca un miracol suprem. „Wayne, acesta e singurul moment pe care îl ai", îmi spun adesea ca să rămân prieten cu prezentul.

Gândeşte-te numai: e singurul moment pe care îl ai. Când înţelegi semnificaţia acestor cuvinte îţi vine imediat

să îţi schimbi atitudinea, într-una de respect şi recunoştinţă pentru tot, indiferent ce se întâmplă. Îmi spun adesea asta şi în timpul exerciţiilor de yoga, mai ales când trebuie să stau într-o poziţie dificilă. E destul de greu să stai într-un picior, cu celălalt întins şi să îţi ţii mâinile împreunate pe talpă. Şi atunci îmi spun în gând: „Fii acum aici, Wayne. O să vină şi timpul când să te simţi epuizat, şi timpul când să te odihneşti, dar nu acum, aşa că rămâi în prezent”. Şi, bineînţeles, trece şi momentul acela, dar următorul care vine, ca să vezi, e tot un moment prezent… şi următorul la fel. Şi aşa se întâmplă cu fiecare moment din viaţă.

Nu mai judeca totul

Am observat că reuşesc mai bine să fiu pe de-a-ntregul prezent când nu mai judec tot ce se întâmplă în jur. În loc să clasific automat o întâmplare ca fiind o experienţă rea sau bună, o consider doar prezentă. Adică mi-e mult mai de folos ce simt decât să mă gândesc de ce momentul acela nu e aşa cum cred că ar trebui să fie. Astfel, accept/ prezentul, în loc să i te împotriveşti. Chiar dacă îmi doresc să pot schimba momentul acela, e mult mai folositor să îl accept, fără să îl judec, şi apoi să observ fiecare detaliu care îl compune.

Cu cât reuşesc să mă ţin mai la distanţă de obişnuinţa de a judeca lucrurile, cu atât mai mult reuşesc să fiu prezent. Îmi place atât de mult să observ clipa fără să o judec. Păsările acceptă tot ce le iese în cale, fie că bate vântul sau plouă, şi mă străduiesc să fiu şi eu ca făpturile acestea uimitoare. Încerc să fiu aşa întrebându-mă: „Ce se întâmplă aici şi acum, indiferent de ce cred eu despre asta?” Apoi observ totul – cerul, vântul, sunetele, lumina, insectele, temperatura, oamenii, gândurile… totul. Fără nicio părere despre ele, doar constatând. În momentele acelea, nu mai am nevoie de nicio scuză pentru nimic.

Chiar şi acum, când stau aici şi scriu, practic exerciţiul de a fi prezent şi încerc să las cuvintele să curgă nestingherite din inimă în mâna cu care scriu, şi apoi pe

pagină, fără să mă gândesc la absolut nimic. Şi când mănânc prânzul la fel, mă concentrez să fiu doar prezent şi recunoscător pentru mâncare şi pentru că am posibilitatea să mănânc, în loc să irosesc acele clipe gândindu-mă la tot ce am de făcut în după-amiaza ce urmează sau să comentez gustul, culoarea sau mirosul mâncării. Încerc să ţin minte că, ori de câte ori reacţionez faţă de forma pe care o îmbracă viaţa în momentul acela, consider prezentul ostil sau chiar duşmănos.

Când eram copii ştiam cum să fim prezenţi. Încearcă să îi observi pe copii. Vei vedea că ei nu reacţionează la orice agitaţie din jur, ci trăiesc momentul, apoi pe cel următor, şi aşa mai departe. Poţi folosi felul acesta de prezenţă pasivă ca să-ţi schimbi modul de a fi cu unul fără justificări. Această cufundare deplină în prezent, fără a judeca lucrurile – adică doar să te laşi să trăieşti – e o metodă foarte bună să scapi de obişnuinţe, pe care eu le numesc „scuze”.

Încearcă să nu mai judeci lucrurile şi nu vei mai simţi niciodată nevoia să te foloseşti de vreo scuză cu care să îţi iroseşti clipele preţioase, precum Nu s-a întâmplat niciodată cum m-am dorit… Sunt prea bătrân… sau Mi-ar lua prea mult timp. În schimb, vei trăi în prezent, bucurându-te de un tovarăş permanent, Sursa existenţei tale, care nu cunoaşte scuze şi nu ştie să fie altundeva decât aici şi acum. Unul dintre predecesorii mei spirituali a scris: „Unul dintre cele mai tragice defecte ale firii umane e că toţi tindem să evităm viaţa. Toţi visăm la o grădină magică de trandafiri, care să apară undeva la orizont, în loc să ne bucurăm de trandafirii care se deschid astăzi în faţa ferestrei noastre”.

Trăieşte în aceeaşi clipă cu toţi trandafirii care se deschid în viaţa ta.

Sugestii pentru a-ţi forma o conştiinţă a prezentului

→ Exersează să fii conştient de reacţiile tale atunci când cineva încearcă să îţi perturbe gândurile în vreun fel. Unde te poartă gândurile? La ce te gândeşti în acele clipe? Vei descoperi, probabil, că gândurile tale se întorc în

trecut sau se proiectează în viitor, aşa că încearcă să revii în prezent, întreabă-te în momentul în care apare acel factor perturbator: Ce simt acum? în loc să te întrebi Ce o să simt mai târziu? sau Ce simţeam atunci? Spunându-ţi asta în momentul în care simţi acel disconfort, te vei readuce în prezent, la ce se întâmplă acum, în momentul de faţă.

Observă cum dispare disconfortul în momentul în care revii în prezent. Continuă să exersezi cum să revii în prezent şi aminteşte-ţi în acel moment că aceasta e relaţia ta cu viaţa.

Acceptă prezentul şi găseşte perfecţiunea, care e neatinsă de timp.

→ Oferă-ţi luxul de a învăţa să trăieşti în prezent adoptând următoarele două practici, pe care să le transformi în activităţi zilnice:

1. Meditaţia. Scapă de scuzele pe care le-ai folosit până acum, că un lucru e prea greu, că nu ai timp sau energie ca să-l faci şi aşa mai departe. Începe chiar azi să exersezi orice formă de meditaţie, care îţi place mai mult. Vei reuşi tot mai bine să faci să alunece pe lângă tine gândurile care te perturbă, în loc să încerci să le opreşti sau să le schimbi.

2. Yoga. Caută un centru de yoga şi oferă-ţi şansa să încerci această practică străveche. Cuvântul yoga înseamnă „uniune”, iar practicarea ei te ajută să te reuneşti cu Sursa şi să te eliberezi de multe dintre gândurile deprinse, deloc folositoare. Yoga te ajută să priveşti în sufletul tău şi să trăieşti în prezent. Vei simţi cum toate lucrurile se află… în armonie, vei înlocui scuzele cu liniştea sufletească.

→ Repetă-ţi: Vreau să trăiesc în prezent, căci acesta este singurul loc în care îl pot întâlni pe Dumnezeu. Repetă în gând această frază timp de cinci minute şi îţi vei întări convingerea că e foarte important să trăieşti în prezent. Repetiţia e crucială! Transform-o într-o activitate obişnuită şi vei vedea că în cele din urmă acesta va deveni modul tău de a fi.

→ Trăieşte în prezent: fiecare secundă, fiecare minut, fiecare oră. Fiecare zi din viaţa ta e plină de momente prezente, care au o valoare nepreţuită. Pe Dumnezeu n-ai să-l găseşti nici în trecut, nici în viitor – Sursa existenţei tale se află întotdeauna aici şi acum.

CAPITOLUL 7

AL PATRULEA PRINCIPIU: MEDITAŢIA

„Meditaţia este cea mai nobilă îndeletnicire”. Aristotel

Orice nouă descoperire e legată de conceptul crucial al meditaţiei. Gândeşte-te la avioanele care cântăresc sute de tone şi fac înconjurul lumii într-un timp relativ scurt. Cu un secol în urmă, să spunem, nu existau, apoi a apărut mecanica aeronautică. Cu ajutorul unei elice care se roteşte cu o turaţie foarte mare şi împinge aerul în sus, ce să vezi, obiecte mai grele decât aerul plutesc în înalt! Când fraţii Wright au ajuns la Kitty Hawk, nu s-au gândit cum să menţină lucrurile pe pământ – s-au gândit la ridicarea şi mişcarea lucrurilor în aer. Şi astfel, datorită lor şi a altor oameni asemenea lor care s-au gândit cu seriozitate la ceva ce nu exista încă, s-a ajuns ca transportul aerian să devină o realitate în zilele noastre.

Meditaţia este activitatea mintală căreia i se datorează toate invenţiile, toate lucrurile care au fost create până acum. Prin urmare, te sfătuiesc din toată inima să devii foarte conştient de cum îţi foloseşti mintea, pe măsură ce analizezi acest al patrulea principiu Fără scuze! şi felul în care îţi influenţează comportamentul. E important să înţelegi că poţi să obţii viaţa pe care ţi-o doreşti numai dacă te concentrezi asupra a ceea ce vrei să atragi. Odată ce vei înţelege ideile care ţin de acest concept, vei renunţa să îţi foloseşti mintea ca să inventezi scuze. Vei vrea să o foloseşti ca să te gândeşti la ce doreşti să ţi se întâmple cu adevărat, şi apoi să-ţi imaginezi cum devine realitate.

Tot principiul meditaţiei stă şi la baza progresului oamenilor în plan cultural, politic şi social. Spre exemplu, ideea că sclavia este o pată îngrozitoare pentru natura

spirituală a omenirii a fost conştientizată mai întâi de un singur om, apoi de altul, până când sclavia a fost abolită definitiv. Ideea că femeile trebuie să aibă dreptul să voteze la fel ca bărbaţii s-a născut, de asemenea, mai întâi în minţile câtorva oameni înainte să devină realitate. La toate aceste idei cineva a meditat mai întâi, iar despre soarta lor Victor Hugo a spus: „Nimic nu e mai puternic decât o idee căreia i-a venit vremea”.

Meditaţia şi atracţia

Scuzele pe care eşti tentat să le foloseşti includ probabil şi ele câteva idei la care ai meditat până acum, de-a lungul vieţii. Da, chiar şi scuzele de tipul o să fie greu… Nu-mi pot permite… sau Nu merit mai mult… intră în ceea ce Aristotel numeşte „cea mai nobilă îndeletnicire”. Cu cât te gândeşti mai mult că ceea ce-ţi doreşti e imposibil de înfăptuit, cu cât te plângi mai mult că viaţa e nedreaptă, cu cât te superi mai mult că aceleaşi lucruri continuă să se întâmple în viaţa ta, cu atât mai mult acele lucruri îţi vor contura realitatea. Pentru că atunci când te gândeşti intens la ceva, se va împlini inevitabil – fie că e vorba de ceva ce vrei sau nu vrei. Aşadar, dacă te gândeşti sau vorbeşti mereu despre lucrurile care nu merg în viaţa ta – atunci vei atrage exact ce nu-ţi doreşti.

Să abordezi viaţa în stilul Fără scuze! înseamnă să refuzi cu îndârjire să te laşi angrenat în ritmul acesta dăunător. Trăind Fără scuze! înveţi să te plasezi într-un alt tărâm, în care gândurile tale sunt privite ca realităţi posibile, şi tu ai datoria sacră să meditezi numai asupra a ceea ce izvorăşte din eul tău autentic. Acesta este un lucru la care poţi să începi să meditezi chiar din acest moment.

Am învăţat cu mult timp în urmă de la unul din mentorii mei, Abraham Maslow, că oamenii care se simt împliniţi nu-şi folosesc niciodată mintea ca să se gândească la ce nu vor să atragă. Nu-şi fac griji că se agravează o boală, că nu au bani, că îi afectează o criză economică, că au pierdut într-o afacere, că au probleme copiii lor şi aşa mai departe. Mintea lor se concentrează asupra împrejurărilor pe care vor să le creeze – apoi

norocul, oamenii potriviţi, circumstanţele potrivite sau cumva lucrurile se sincronizează şi meditaţia lor conduce spre o oportunitate. Toţi devenim aşa cum ne imaginăm, aşa că e destul de important să fii atent la acele gânduri.

Adu-ţi aminte şi ce a spus odată Aldous Huxley: „Meditaţia e acea stare de pasivitate vigilentă, în care sufletul se deschide Tărâmului divin dinăuntru şi dinafară, Divinitatea imanentă şi transcendentă”. E ca şi cum gândind la ce îţi doreşti eliberezi milioane de albine lucrătoare mici, invizibile, dar agere, care te călăuzesc în procesul de creaţie. Şi în loc să te concentrezi asupra unei scuze proaste, îţi aliniezi mintea cu atotştiutoarea „Divinitate transcendentă”. Iar când îţi foloseşti mintea astfel, vor apărea miracole.

*

Asta mă face să mă gândesc la o întâmplare recentă din viaţa fiicei mele Serena. După ce a absolvit Universitatea din Miami, ea şi prietena ei Lauren îşi doreau să realizeze o emisiune de televiziune despre alimentaţia sănătoasă, gătit şi în general despre modul de viaţă al persoanelor de vârsta lor. Ni le imaginam toţi pe Serena şi Lauren moderând emisiunea, iar ele au mers până acolo încât au trimis o ofertă de colaborare prezentându-şi ideea într-un format TV. Din păcate, nu reuşeau să găsească persoana sau agenţia potrivită care să le reprezinte.

Am rugat-o pe Serena să se gândească la ce voiau ea şi Lauren să atragă şi să ignore scuze precum o să fie greu… Nu am mai făcut asta… F. prea mult… sau sunt prea tânără, l-am amintit că trebuie doar să continue să cugete, pentru că asta e cea mai nobilă îndeletnicire. Niciunul dintre noi nu a anticipat ce se va întâmpla. Dar ca să înţelegi trebuie să îţi spun o scurtă poveste.

Cu vreo 15 ani în urmă, cea mai bună prietenă a fiicei mele, Jesse Gold, împreună cu familia ei au petrecut o seară în reşedinţa noastră de vară din Maui. În acea seară, Serena, care avea pe atunci şapte ani, a făcut întregul grup într-o clipă să plângă, apoi în cealaltă să izbucnească

în hohote de râs, amuzându-ne cu talentul ei actoricesc înnăscut. Tatăl lui jesse.

Harry, a întocmit chiar un contract, spunând că atunci când Serena va veni la Los Angeles să devină actriţă, i-ar plăcea să o reprezinte. A semnat contractul şi i l-a dat soţiei mele, care la păstrat – fără ca Serena să ştie – toţi aceşti ani.

Să revin la prezent. Trecuse un deceniu şi jumătate de atunci şi întârziam la o întâlnire în Burbank, unde urma să discut despre o emisiune de televiziune cu câţiva producători. Traficul era aglomerat, apoi abia am găsit un loc de parcare şi părea că nimic nu-mi merge bine şi că nu voi reuşi să ajung la timp la această întâlnire. Când am ajuns într-un final în holul clădirii unde urma să aibă loc întâlnirea, uşile liftului au început să se închidă în timp ce mă îndreptam spre ele. Slavă Domnului însă că cineva le-a ţinut deschise ca să pot prinde liftul.

Am răsuflat uşurat, căci mă îndreptam în sfârşit spre întâlnirea de la etajul 14. Şi atunci am observat că Harry Gold, care se întâmplă să fie unul dintre agenţii de top de pe Coasta de Vest, fusese cel care ţinuse uşile liftului deschise ca să pot intra! Deşi nu ne văzuserăm de ani buni, a insistat să mă duc să o salut pe Jesse, care studia şi în acelaşi timp lucra cu jumătate de normă într-un restaurant din clădire. Ne-am îmbrăţişat cu toţii, am râs, şi ne-am minunat de şirul de întâmplări care ne-au adus faţă în faţă pe Harry şi pe mine. În acel moment, în acel lift. Iar când am sunat-o mai târziu pe mama Serenei, ea a amintit de micul contract scris în glumă cu vreo 15 ani în urmă.

Cred că fiica mea, gândindu-se la situaţiile pe care voia să le atragă, a făcut ca lucrurile să se alinieze în aşa fel încât să ajung târziu la întâlnirea aceea tocmai în momentul în care Harry putea să îmi ţine uşile liftului deschise. Pură coincidenţă? Poate. Dar ce coincidenţă frumoasă. Prin atâtea aparente ghinioane am trecut pentru ca toate astea să se întâmple! Serena se poate bucura acum de o şansă de a-şi realiza emisiunea de televiziune, după ce ideea ei a fost susţinută de cineva care a acceptat

asta în scris când avea şapte ani… cineva care i-a fost tot atât de aproape ca un membru al familiei când a fost mică.

Nu mă preocupă câtuşi de puţin urmările aventurii Serenei. Ceea ce vreau să spun e că, atunci când meditezi, pui în mişcare o forţă imensă – te laşi condus de marea minte universală sau Tao. Nu mă îndoiesc deloc că, dacă fiica mea va continua munca de meditaţie interioară, evitând orice tip de scuză şi concentrându-se numai asupra a ceea ce vrea să se întâmple, va vedea cum astfel de întâmplări vor deveni ceva obişnuit. Ce va face cu ele şi unde vor duce acestea ţine de felul în care va reflecta.

Mecanismele meditaţiei

Atât Aristotel, cât şi Aldous Huxley ne oferă două puncte de vedere minunate referitoare la principiul meditaţiei. Amândoi ne arată că numai meditaţia asupra unei idei, oricare ar fi ea, pune în mişcare procesul de creaţie – un element esenţial pentru a trăi o viaţă Fără scuze! Aşa cum ştim, Aristotel spunea: „Meditaţia e cea mai nobilă îndeletnicire”. Huxley a nimerit la ţintă când ne-a amintit că tocmai acest proces îi permite sufletului nostru să fie receptiv la îndrumarea Divină care acţionează simultan înăuntrul nostru şi peste tot în univers.

Am fost, de asemenea, influenţat în ceea ce priveşte acest subiect de eminentul cărturar Thomas Troward. În 1910, a ţinut o serie de prelegeri, transformate ulterior în cărţi, care au schimbat pentru totdeauna felul în care privim mecanismele creaţiei şi înfăptuirii. Lucrările lui ne pot ajuta să înţelegem puterea meditaţiei, mai ales în raport cu creaţia însăşi. Te sfătuiesc să citeşti lucrarea The Creative Process in the Individual.

În prefaţă, Troward scrie: „În volumul de faţă m-am străduit să-i prezint cititorului succesiunea secvenţelor activităţii creatoare care începe cu formarea globului şi culminează cu perspectiva unor posibilităţi infinite ce pot fi atinse de oricine urmează linia corectă pentru dezvăluirea lor”. În paginile următoare, spune că întregul cosmos a fost creat prin meditaţie interioară şi că ne sunt accesibile posibilităţi infinite dacă urmăm un plan potrivit de acţiune

creativă. Oricine poate realiza orice doreşte dacă are voinţa să urmeze „calea dreaptă”.

Troward îţi cere să îţi ordonezi bine în minte paşii procesului de creaţie, întrucât depind de meditaţie, şi apoi să urmăreşti cum scuzele dispar, şi apar rezultatele eforturilor tale. Reflectează asupra acestui plan succint din patru părţi, numit de asemenea calea cea dreaptă:

1. Spiritul e creat prin meditaţie interioară. Procesul transformării nonexistenţei în existenţă implică o Sursă invizibilă, pe care o numim „Spirit”, care se hotărăşte să se întrupeze în lumea formelor. Acesta este modul în care Dumnezeu se manifestă în toate lucrurile materiale.

Astfel, datorită originii, orice şi oricine este rezultatul meditaţiei interioare a Spiritului şi manifestării sale sub formă de viaţă, iubire, lumină, putere, pace, frumuseţe şi bucurie ca o parte a lumii materiale.

2. Tot ce îţi imaginezi că se va întâmpla, se va întâmpla.

Meditaţia Spiritului rezultă din înfăptuirea a ceea ce a meditat. Troward acordă un spaţiu considerabil în cartea sa pentru a explica idealul Divin şi faptul că însuşi cosmosul este un rezultat al angrenării Spiritului originar (Tao sau Dumnezeu) în procesul de meditaţie, cu scopul de a crea viaţa.

3. Tu eşti Spiritul individualizat. Acum eşti îndemnat din nou să-ţi recunoşti propria Divinitate. Şi tu ai fost transformat din nonexistenţă (Spirit) în existenţă (formă), datorită meditaţiei interioare a Spiritului însuşi.

Iar Spiritul e un tot unitar, indivizibil. Întrucât eşti o părticică Divină, ca să spun aşa, Troward ajunge la următoarea concluzie:

4. „Prin urmare, ceea ce consideri prin meditaţie că e legea existenţei tale devine legea existenţei tale”. Şi continuă apoi spunând că trebuie să îţi foloseşti puterea creatoare a gândului ca să păstrezi legătura cu Spiritul, şi nu ca să creezi un eu separat de Spirit, limitat şi sărac. Cu alte cuvinte, atât timp cât reuşeşti să foloseşti puterea meditaţiei şi să te menţii în armonie cu felul în care

Spiritul însuşi meditează, vei avea exact aceleaşi puteri creatoare.

În definitiv, în sensul cel mai adevărat al cuvântului, eşti la fel ca Spiritul din care te-ai născut – eul separat despre care vorbeşte Troward vine de la acel ego care îţi creează numai probleme.

Ca să înţelegi puterea meditaţiei, trebuie să consideri legea existenţei tale drept una care îţi permite să îţi foloseşti gândirea ca să rămâi aliniat cu Spiritul şi energia Sursă.

Recunosc că informaţiile din această parte îţi pot părea un pic prea esoterice, dar, dacă citeşti cu atenţie lucrările lui Thomas Troward – şi dacă începi să îţi vezi puterea de creaţie ca un individ care doreşte să-şi dezvolte personalitatea – vei vedea că meditaţia e o unealtă puternică, pe care probabil ai scăpat-o din vedere până acum. Şi asta din cauză că te-ai concentrat asupra egoului tău şi asupra scuzelor pe care le-ai folosit până acum ca să îţi explici lipsurile.

Încearcă să-ţi imaginezi că totul îşi are originea într-o energie amorfă pe care am numit-o împreună „Spirit”, apoi imaginează-ţi Spiritul ca pe o forţă creatoare care, prin meditaţie, se întrupează într-o formă materială. Tu eşti o expresie individualizată a acestei meditaţii, aşa că şi tu poţi să faci exact acelaşi lucru. Singura condiţie e să nu îţi înlături esenţa spirituală şi să o înlocuieşti cu un eu fals. Eul fals meditează asupra lucrurilor prin prisma scuzelor, pentru că nu are energia creatoare necesară să îşi construiască o viaţă aşa cum îşi doreşte.

Mecanismele meditaţiei sunt următoarele:

→ Meditaţia înseamnă să gândeşti neîntrerupt.

→ Gândurile tale sunt, de fapt, ca nişte lucruri care au rolul de a începe procesul de materializare.

→ Dacă gândurile tale se armonizează cu Spiritul din care ai fost creat, ai aceleaşi puteri ca el.

→ Atunci când vibraţiile pe care le produce meditaţia

se potrivesc cu cele ale Spiritului din care provii, vei coopera cu mintea Divină şi vei reuşi să atragi tot ce îţi doreşti şi să îţi împlineşti dorinţele.

→ Meditaţia e, prin urmare, o acţiune în sine, care pune în mişcare toate forţele creatoare ale universului.

→ Când te bazezi pe scuze, laşi eul fals (egoul) să se concentreze asupra a ceea ce nu vrei sau asupra motivelor pentru care nu poţi realiza ceea ce vrei.

→ Prezenţa scuzelor în viaţa ta e o dovadă că te concentrezi asupra a ceea ce nu poţi să faci sau nu poţi să ai, în loc să te concentrezi asupra posibilităţilor infinite inerente eului tău creator Divin.

→ Ca să scapi de scuze, trebuie să înveţi să meditezi la ce îţi doreşti să se întâmple şi, în acelaşi timp, să te detaşezi de rezultat.

→ Meditează aşa cum face Dumnezeu, întrebându-te cu ce pot fi de folos? în loc de ce am de câştigat?

→ Aminteşte-ţi faimoasa frază a lui Troward: „Legea plutirii corpurilor nu a fost descoperită meditând la cum se scufundă ele…” Cu alte cuvinte, când meditezi la ceva ca şi cum l-ai avea, universul îţi va oferi în cele din urmă conjuncturi care se vor potrivi cu ceea ce ai gândit.

Sugestii pentru a învăţa să meditezi altfel

→ Thomas Troward ne recomandă să îmbrăţişăm ideea că a medita la Spirit ca la o putere e un mod prin care omul poate genera aceeaşi putere în interiorul lui. „Toţi o avem în noi”, spune el.

„Depinde numai de noi să o determinăm să se exteriorizeze”.

Mintea ta întotdeauna reflectează la ceva, meditează asupra unui lucru sau a altuia. O dată pe zi (sau chiar de mai multe ori) meditează la Spirit ca la o putere, în loc să continui dialogul interior care, de obicei, nu face decât să te lege şi mai mult de scuze. Încearcă să gândeşti aşa:

Puterea creatoare şi inteligentă se manifestă perfect în univers. Eu sunt un rezultat al acestei puteri. Mă simt conectat cu ea, şi ştiu că mă va ajuta să-mi creez viaţa pe care mi-o doresc. Încearcă să îţi vezi mintea ca pe o

putere, care se află în armonie cu aceeaşi putere ce a creat totul. Meditează asupra acestei idei şi îţi vei crea o cosmologie proprie Fără scuze!

→ începe să vezi meditaţia ca pe o acţiune propriu-zisă, în loc să o consideri o activitate mintală pasivă. Preţuieşte-ţi mintea, consider-o un mare dar de la Creator, un dar atât de minunat pentru că are în el şi mintea Creatorului însuşi, încearcă să vezi momentele de meditaţie la fel ca momentele în care exersezi ca să îţi îmbunătăţeşti performanţele. Să joci popice o oră pe zi e o acţiune care te ajută să îţi îmbunătăţeşti performanţele în acest joc; meditând câteva minute de mai multe ori pe zi la ce ai de gând să realizezi într-un domeniu al vieţii tale va avea exact acelaşi efect asupra performanţelor tale de a realiza ceva. Meditaţia e o acţiune. Ai nevoie să îţi antrenezi mintea ca să realizezi orice ar fi ceea ce îţi doreşti.

→ Repetă-ţi următoarea mantra timp cel puţin cinci minute pe zi: îmi imaginez că mă aflu deja în situaţiile pe care vreau să le atrag în viaţa mea. Spune-o repede şi de mai multe ori, chiar dacă ţi se pare ridicol. Repetiţia te va ajuta să începi să-ţi imaginezi oamenii şi circumstanţele potrivite, banii de care ai nevoie sau orice ar fi ceea ce îţi doreşti. Rămâi detaşat şi lasă universul să se ocupe de detalii. Încetează să te mai concentrezi asupra scuzelor şi începe în schimb să cooperezi cu mintea universală atotcreatoare care poate să facă orice şi e parte integrantă a eului tău Divin.

→ închei capitolul cu un sfat pe care ni-l dă Thomas Troward, care pe mine m-a ajutat foarte mult de când am aflat pentru prima dată de contribuţia lui Troward în domeniul ştiinţei mentale. Practica aceasta o folosesc de peste câteva decenii ca să îmi împlinesc dorinţele. Lasă cuvintele lui Troward despre manifestarea dorinţelor inimii tale să intre în rezonanţă cu tine, chiar dacă exprimarea lui îţi va părea un pic întortocheată şi neobişnuită:

[Foloseşte] pur şi simplu singura metodă proprie Procesului de Creaţie, adică meditaţia interioară a

Spiritului. Ştim deja că suntem Replici ale Spiritului Divin, centri în care El îşi găseşte subiecte noi de meditaţie; aşadar singurul mod de a ne ridica la înălţimea acestui Model Suprem e meditând la el [şi/sau considerându-l] ca fiind Standardul propriei noastre Personalităţi [individualităţi], încearcă să reflectezi asupra paragrafului de mai sus până când ţi se întipăreşte în minte. Dobândeşti puterea de creaţie considerându-te ceea ce eşti deja!

CAPITOLUL 8

AL CINCILEA PRINCIPIU: VOINŢA

„Dacă îţi doreşti să ţi se întâmple ceva, îl vei vedea în toate lucrurile, chiar şi în cele mai neînsemnate”.

Lao Zi

Voinţa este un concept destul de cuprinzător. Probabil ţi-ai spus automat: Bineînţeles că vreau… Vreau să gândesc şi să fac orice ca să am o viaţă fericită, plină de succes şi o sănătate perfectă. Cu toate astea, experienţa mea de peste 40 de ani în care am acordat ajutor de specialitate oamenilor, precum şi experienţa mea ca om care încearcă să se ajute pe el însuşi în timp ce scrie despre asta, m-au dus la o cu totul altă concluzie. Majoritatea dintre noi, în realitate, doar spunem că vrem să ne ridicăm la un nivel de conştiinţă superior; nu întotdeauna vrem însă şi să facem paşii necesari ca să ne creăm viaţa pe care ne-o dorim. Din acest motiv, m-am hotărât să analizez împreună cu tine acest al cincilea principiu de viaţă Bără scuzei: voinţa, un element absolut necesar ca să-ţi atingi scopul, acela de a-ţi trăi viaţa din plin.

Patru întrebări cheie referitoare la voinţă

O gândire deprinsă e, în mare parte, rezultatul memelor care s-au instalat în mintea ta. Singurul scop al acestor viruşi mintali e să se înmulţească necontenit, şi apoi să se infiltreze şi să se răspândească peste tot. Nu ştiai, probabil, că poţi să respingi aceste meme, dar asta nu înseamnă că posibilitatea nu exista. Ţi-a fost foarte greu să nu te laşi influenţat în copilărie, poate ai crezut că era ceva mult prea dificil şi obositor, şi nici nu ai vrut să faci

asta.

Renunţă la indolenţă şi treci, măcar acum, de partea voinţei. Începe din momentul acesta să cobori pe scări vechile scuze, treaptă cu treaptă.

Pune-ţi următoarele patru întrebări, care te vor ajuta să ai mai multă voinţă: Vreau să îmi asum întreaga responsabilitate pentru tot ce mi se întâmplă?

Observă cât de mult dai vina pe alţii şi pe circumstanţe pentru că nu te bucuri de succesul, fericirea şi sănătatea pe care ţi le-ai dori – vrei să nu mai faci asta? Faptul că îi învinovăţeşti pe alţii pentru lipsurile tale sau pentru o situaţie din viaţă te împiedică să îţi îndeplineşti cu succes destinul.

Fiecare face în viaţă exact ce ştie, în funcţie de împrejurări. Eu m-am hotărât să privesc din această perspectivă şirul de întâmplări prin care am trecut până acum. Spre exemplu, mama a rămas singură cu trei copii, niciunul mai mare de 4 ani, când soţul alcoolic şi hoţ a părăsit-o, fără să-i mai ofere vreodată sprijin. împreună cu unui din fraţi, am crescut prin diverse orfelinate, iar celălalt frate a fost crescut de bunica din partea mamei până la vârsta de zece ani. Însă întâmplarea asta nu e pentru mine un motiv de suferinţă, de a învinovăţi pe careva sau de autocompătimire; toate astea au trebuit să mi se întâmple, ca să pot învăţa că în viaţă nu mă pot bizui decât pe propriile puteri. Pentru că am fost nevoit să trăiesc sprijinindu-mă pe forţele proprii şi apoi am început să învăţ alte milioane de oameni cum să facă şi ei asta, nu învinovăţesc pe nimeni pentru nimic din ce mi s-a întâmplat.

Consider că toate experienţele din copilărie au fost nişte daruri foarte utile, chiar şi cele care mi-au pricinuit multă suferinţă şi tristeţe. Trecutul meu nu a fost presărat cu trandafiri, dar, în fapt, trecutul nimănui nu e presărat numai cu trandafiri. Sunt situaţii când viaţa ne pune la încercare, când norocul se transformă în ghinion, când trandafirii mor… aşa e viaţa. Nu trebuie să dăm vina pe nimeni, fiindcă nu ne ajută cu nimic, doar ne creăm astfel o

mulţime de scuze.

Trebuie să vrei să-ţi asumi responsabilitatea pentru fiecare aspect din viaţă. Nu ai moştenit trăsăturile de caracter de la nimeni din trecut – singur te-ai procopsit cu ele, chiar dacă poate nu ştii cum şi de ce. Dacă eşti timid sau extravertit, fricos sau hotărât, iubitor sau ranchiunos, bun sau rău, pasiv sau violent, învaţă să spui: Aşa am vrut eu să fiu până acum. Dacă eşti înglodat în datorii, înfundat în sărăcie, dacă te-ai plafonat într-o profesie care nu îţi aduce satisfacţii, eşti prins într-un parteneriat puţin avantajos sau eşti plictisit de moarte, fiindcă trebuie să urmezi o profesie care nu îţi place, dar ţi-au impus-o părinţii, opreşte-te o clipă şi întreabă-te dacă vrei să îţi asumi toată responsabilitatea pentru situaţia în care te afli. Concentrează-te asupra următoarelor aspecte:

→ Starea fizică. Eşti supraponderal, nu eşti în formă, ai anumite stări de disconfort, eşti obosit tot timpul sau expus la multe boli, din cauza mediului poluat în care trăieşti? îţi faci un imens deserviciu dacă nu vrei să îţi spui, cu convingere: „Într-un fel, nu înţeleg cum, am transmis vibraţii care mi-au adus împrejurările astea şi sunt gata să îmi asum toată responsabilitatea pentru aceste situaţii. Nu e vina nimănui pentru ce mi se întâmplă. Singurul responsabil sunt eu”.

→ Tot ce eşti, tot ce ai (sau nu ai) şi tot ce ţi s-a întâmplat.

Da, e mult mai uşor să arunci vina pe altcineva. Dar când alegi să trăieşti conform principiilor de viaţă Fără scuze! volanul e din nou în mâinile tale, acolo unde trebuie să fie. Sunt conştient că uneori poate fi greu să-ţi asumi responsabilitatea – accidentele, maltratările, abandonul sau alte împrejurări triste pot să ne facă viaţa grea, cu siguranţă. A avea voinţă însă înseamnă să nu-ţi fie ţie ruşine şi să nu te simţi tu vinovat pentru lucrurile rele pe care ţi le-au făcut alţii şi să nu crezi că soarta s-a răzbunat pe tine în felul acesta. Probabil ai suferit din cauza unor oameni needucaţi, prost informaţi sau a unor vicioşi incurabili. Tu nu ai avut nicio vină.

Cu toate astea, fără să te consideri vinovat, te sfătuiesc să accepţi tot ce ţi s-a întâmplat ca şi când ţi-ai fi asumat responsabilitatea pentru existenţa lor. Fii pregătit, sau măcar încearcă, să accepţi totul aşa cum ai accepta să îngrijeşti un copil nedorit, pe care ai ajuns să îl creşti prin nişte întâmplări neprevăzute.

Avem o lecţie de învăţat din fiecare situaţie grea. Fii gata să-ţi spui în fiecare zi: „Îţi mulţumesc, Doamne, pentru experienţele prin care a trebuit să trec”. Caută binecuvântarea în orice situaţie şi aminteşte-ţi că nu mai eşti un copil, şi că trebuie să te comporţi ca un individ matur, gata să îşi asume orice responsabilitate pentru viaţa lui.

*

În secolul I d.Hr., Epictet, un sclav care a ajuns filosof, ne oferă următoarele vorbe înţelepte:

„Numai un om neinstruit aruncă vina asupra altora pentru traiul lui mizer; acela care e la începutul instruirii dă vina pe el însuşi; iar acela a cărui instruire e desăvârşită nu învinovăţeşte nici pe alţii, nici pe el însuşi”.

Desăvârşeşte-ţi educaţia urmând principiile de viaţă Fără scuze! Trebuie să scapi de obişnuinţa de a arunca vina asupra altora şi să o înlocuieşti cu aceea de a observa tot ce ţi se întâmplă şi de a-ţi spune: Eu am atras şi am creat toate astea şi sunt fericit să îmi asum responsabilitatea deplină. Un vechi proverb hindus spune: „Cel care nu ştie să danseze, pretinde că podeaua alunecă”. Dacă nu ştii să dansezi, înseamnă că aşa ai vrut tu. Dar dacă vrei să îţi dai drumul şi să te distrezi, nimeni nu te reţine… doar scuzele tale.

2. Sunt gata să renunţ?

Ca să scapi de scuze trebuie să îţi alegi un alt ţel, mai măreţ, şi să scapi de cel mărunt, impus de ego. Dacă vrei să trăieşti viaţa care aşteaptă să se împlinească, trebuie doar să vrei să renunţi la cea la care tot lucrezi de mulţi ani. Lao Zi spune aceste cuvinte simple: „Dacă vrei să primeşti totul, trebuie să renunţi la tot”. Deşi poate îţi va părea ciudat ce am să-ţi spun, să ştii că puterea ta constă,

de fapt, în renunţare.

În prima parte a capitolului, te-ai întrebat dacă eşti cu adevărat pregătit să îţi asumi responsabilitatea deplină pentru toate împrejurările din viaţa ta. Acum trebuie să descoperi dacă eşti îndeajuns de pregătit să renunţi la tot, şi renunţarea să devină a doua ta natură.

Abandonându-te unei forţe superioare, reuşeşti să-ţi apropii şinele: eul adevărat, infinit, co-creator.

Dacă eşti prins în iţele egoului, probabil nu ai nici cea mai vagă idee despre ce înseamnă să respecţi principii înalte. Dacă aşa este, eul fals e pentru tine alfa şi omega, toată existenţa ta. La finalul acestui scenariu nu vei scăpa de scuze, aşa că repetă-ţi fraza asta: „Sunt gata să mă abandonez acelei forţe atotcreatoare răspunzătoare pentru toate formele de viaţă din lumea asta, şi o las pe ea să trăiască în mine, în loc să trăiesc eu în ea”.

Îmi plac cuvintele lui Ramana Maharshi, care spune că această forţă nu ţine de nimic din exterior, ci mai degrabă de o parte nobilă a ta: „Să te abandonezi înseamnă să atingi scopul originar al existenţei. Nu te amăgi imaginându-ţi că Sursa aceasta e vreun Dumnezeu din exterior. Sursa noastră e în noi înşine. Abandonează-i-te”.

Secretul e să laşi să trăiască acea parte nobilă din tine. Aşa cum spune Lao Zi în citatul de la începutul capitolului: „Dacă îţi doreşti să ţi se întâmple ceva, îl vei vedea în toate lucrurile, chiar şi în cele mai neînsemnate”. În timp ce egoul pisălog îţi şopteşte întruna că tu trebuie să ţii frâiele, acest mentor spiritual şi cu mine te încurajăm să faci contrariul. De ce să nu încerci să te abandonezi acestei idei şi să laşi să trăiască prin tine spiritul creator care sălăşluieşte în interiorul tău? Renunţă la tot… recunoaşte că nu ai nimic, că nu faci nimic şi cu toate astea totul se face sub ochii tăi. Abandonează-i-te, renunţă la ideea pe care ţi-a inoculat-o egoul, că lumea e prea dură cu tine. Aşa e ea, punct.

Ai venit pe lumea asta când ţi-a fost dat să vii şi o vei părăsi când îţi va sosi clipa, indiferent ce crezi tu despre

asta. Îţi vezi corpul îmbătrânind şi ştii că tu nu ai făcut aceste schimbări – dar schimbările se văd. Prin trupul tău trăieşte marele Tao, Sursa atotcreatoare. Dacă stăpânul tău ar fi în adevăr egoul, nu ţi-ar mai apărea riduri, nu ai mai vedea cum îţi apar pete pe piele din cauza vârstei, nu ţi-ar mai încărunţi părul, nu ai mai muri. Fie că îţi place sau nu, ceva mai puternic decât egoul deţine controlul.

Acum extinde acest raţionament la tot ce ţine de viaţa ta, dincolo de trup, şi abandonează-te acestei Surse incredibile de energie. Mentorul meu Nisargadatta Maharaj a spus odată: „Maturitatea spirituală constă în capacitatea pe care o ai să renunţi la tot. Renunţarea e primul pas. Dar adevărata renunţare constă în a-ţi da seama că de fapt nu renunţi la nimic, pentru că nimic nu îţi aparţine”. Oricât de greu ţi-ar fi să conştientizezi asta, să ştii că atunci când renunţi, te îmbogăţeşti. Voinţa de a renunţa înseamnă să nu mai ai nevoie niciodată de scuze. La urma urmei, toate lucrurile sunt aşa cum sunt. Dumnezeu nu are nevoie de scuze, iar pentru că tu şi Dumnezeu sunteţi unul şi acelaşi, nici tu nu ai nevoie de ele.

3. Vreau să păstrez ceea ce e în imaginaţia mea?

Într-un moment de inspiraţie, poţi să-ţi imaginezi ce vrei să faci în viaţă sau ce fel de om vrei să fii. Dar e cu totul altceva să îţi iei angajamentul că vei urma această viziune indiferent ce obstacole îţi vor apărea în cale. Dacă vrei să transformi această viziune în realitate, trebuie să nu faci compromisuri în privinţa a ceea ce-ţi doreşti. Asta înseamnă că eşti pregătit să faci faţă criticilor şi unei lumi care nu pare să fie prea cooperante.

Ca să ajungi la nivelul acesta, trebuie să elimini mai întâi nişte clişee foarte puternice, pe care le duci cu tine din perioada copilăriei… clişee pe care probabil le vei găsi în catalogul ce cuprinde cele 18 tipuri de scuze, despre care am scris în Capitolul 3. Scuzele nu sunt doar nişte cuvinte prin care îţi justifici lipsa succesului în diverse aspecte ale vieţii – mai pot apărea şi ca nişte imagini sau viziuni pe care le duci cu tine, o serie de fotografii pe care

le vezi proiectate pe ecranul tău interior. judej?

Aceste imagini sunt puternice, pentru că au apărut pe ecranul tău de atâtea ori şi în atâtea situaţii, încât au devenit o realitate. Deşi nu sunt altceva decât nişte imagini bazate pe scuze şi care îţi definesc falsul eu cu toate lipsurile lui, au devenit pentru tine repere de referinţă. Au rezistat testului timpului şi au fost consolidate de mulţi prieteni binevoitori şi de membrii familiei tale.

Sunt ca nişte confidenţi de încredere, care îţi dau sfaturi şi te încurajează să faci faţă vieţii din perspectiva că nu poţi realiza anumite lucruri, că eşti un ghinionist, că eşti oropsitul sorţii, că a trebuit să treci prin experienţele prin care ai trecut. Sunt destul de pricepuţi să-ţi arate cum să renunţi sau să mai scazi din pretenţii.

Imaginile vechi nu par să dispară repede, iar ecranul pe care sunt proiectate nu mai poate să arate nimic altceva. Aceste clişee ale destinului tău au ajuns în cele din urmă să te definească – le priveşti de atât de mult timp şi te-ai obişnuit atât de mult cu ele, încât ai uitat că sunt false, de fapt. Spre exemplu, dacă te vezi incapabil de succes în plan financiar, îţi formezi imaginea

„Nevrednic de mai mult”. Faptul că acesta e un virus mintal pe care l-ai luat de la alţii nu mai are importanţă. Continuă să te definească pe tine şi să te împiedice să proiectezi alte imagini despre tine.

Îţi poţi regla contorul voinţei astfel încât să ai o altă viziune spunându-ţi: Merit să atrag bogăţie şi prosperitate în viaţa mea, indiferent de experienţele prin care am trecut până acum. Mă gândesc şi proiectez numai imagini care sunt în armonie cu această viziune. La urma urmei, e ecranul tău interior şi numai al tău. Nimeni din trecut nu are drepturi exclusive asupra a ceea ce se proiectează pe acest ecran – poţi proiecta orice consideri potrivit şi poţi şterge orice vrei.

Acum hai să ne întoarcem la cea de a treia întrebare din acest capitol. Chiar dacă nu eşti convins că poţi schimba sau că poţi face ca ceva ce nu ţi s-a mai întâmplat să se întâmple, vrei să ai o viziune nouă? Dacă răspunsul

tău nu e un „Da!” hotărât, atunci vezi dacă nu e vreo imagine veche pe ecranul tău interior. Dacă e, priveşte-o, şi pe măsură ce o priveşti observă cum se şterge. În cele din urmă, vei fi gata să ai despre tine viziunea că eşti inteligent, energic şi că meriţi tot ce are viaţa mai bun să îţi ofere. Când se va întâmpla asta, vei atrage vibraţiile Sursei tuturor lucrurilor, iar această nouă receptivitate va deveni noul tău mod de viaţă Fără scuze!

Aşa cum scrie şi în Biblie: „Fără vedenie de proroc, poporul e fără de stăpân” (Proverbe 29: 18). Eu aş adăuga că şi atunci când ai o viziune eronată, bazată pe scuze şi meme, eşti tot fără stăpân. Nu în sensul propriu, desigur – dar dacă continui să fii un om care trăieşte o viaţă în care nu se simte împlinit, atunci eul tău autentic, cel care e destinat să aibă măreţie, fericire, succes şi sănătate va pieri.

Formează-ţi o viziune care să se potrivească cu aceste afirmaţii: „Am dreptul să fiu respectat, iubit şi fericit; am dreptul să fiu mulţumit şi prosper; să mă perfecţionez şi să mă bucur de fiecare moment din viaţa mea! Asta e viziunea mea şi sunt mai mult decât sigur – sunt foarte convins că asta o să primesc”. Dacă apare ceva ce nu se potriveşte cu această viziune, urmează sfatul lui Lao Zi: „Ca să elimini influenţele negative, pur şi simplu ignoră-le”. Sunt câteva cuvinte atât de simple, şi totuşi atât de profunde.

4. Pot să nu mă mai încăpăţânez?

Încăpăţânarea poate avea o pondere mai însemnată decât voinţa atunci când încerci să adopţi un stil de viaţă Fără scuze! Aşadar, ce anume nu ai fi dispus tu să faci pentru ca visurile şi dorinţele să ţi se împlinească?

Nu eşti dispus să îţi schimbi reşedinţa şi să te muţi într-un alt oraş? Să pleci de lângă familie sau de lângă copiii care sunt deja mari ca să începi să trăieşti viaţa la care ai visat dintotdeauna? Să renunţi la actualul loc de muncă pentru că ai pierde nişte avantaje? Să pui capăt unei relaţii care durează de mult din cauză că ai putea pricinui cuiva supărări? Să cheltuieşti banii pe care i-ai

economisit pentru eventuale situaţii de urgenţă ca să investeşti astăzi în visul tău? Să îţi depăşeşti frica de a începe un nou regim nou de exerciţii care ştii că ţi-ar prinde bine? Să te înscrii la o facultate pentru că te temi că eşti prea bătrân să înveţi ceva nou? Să apelezi la ajutorul de care ai nevoie ca să scapi de o dependenţă care continuă să îţi distrugă viaţa? Să îţi înfrunţi membrii familiei sau colegii de serviciu care continuă să te trateze nedrept? După cum vezi, exemplele pot continua la nesfârşit.

Fă-ţi o listă cu lucrurile pe care nu eşti dispus să le faci ca să îţi refaci viaţa. Apoi caută o gumă de şters şi şterge toate aceste scuze de pe hârtie. După ce ai scris titlul TOATE LUCRURILE PE CARE NU SUNT DISPUS SĂ LE FAC CA SĂ TRĂIESC VIAŢA PE CARE Mi-o DORESC – VIAŢA CARE MI-A FOST DESTINATĂ ÎNCĂ DINAINTE SĂ VIN PE LUME, pune hârtia asta mâzgălită şi mototolită undeva la vedere. Foloseşte-o ca să-ţi aminteşti mereu că trebuie să ştergi din conştiinţa ta conceptul de încăpăţânare.

Îmi amintesc că în 1975, când am scris primea carte destinată publicării, agentul meu Artie Pine m-a întrebat: „E ceva ce nu eşti dispus să faci ca să creezi genul de frenezie naţională care să facă din cartea ta una de succes?” Am răspuns nu, eram dispus să fac orice: să suport eventuale cheltuieli, să călătoresc în toată ţara, să stau treaz toată noaptea, nopţi în şir, să răspund la întrebări adresate de cititori la radio, să dau 12, 14 interviuri pe zi, să-mi iau familia cu mine în aventura asta şi să cumpăr primele două tiraje ca să le distribui singur. În tot timpul ăsta, eram mai fericit ca niciodată, urmând ceea ce consideram că e într-adevăr ţelul meu, vorbind oricui era dispus să mă asculte despre ideile cu care am umplut paginile cărţii Your Erroneous Zones (Zonele tale eronate).

De asemenea, când am început să înregistrez conferinţe pentru televiziunea publică, eram hotărât în sinea mea să nu las nimic pe lista lucrurilor pe care nu le-

aş face. Am vizitat peste 1 70 de posturi de televiziune ca să le prezint ideile mele şi să strâng bani prin toată ţara pentru PBS – niciun post de televiziune nu mi s-a părut prea neînsemnat, le-am vizitat pe toate. Eram dispus să mă angajez ca, perioade lungi, şapte zile din şapte, să călătoresc cu avionul din oraş în oraş, să stau până târziu şi să mă trezesc în toiul nopţii ca să merg în următorul oraş, în majoritatea timpului plătindu-mi singur cheltuielile de drum, bucuros că-mi trăiesc pasiunea.

Şi deşi acum am 68 de ani, continui să nu am nimic pe lista lucrurilor pe care nu sunt dispus să le fac. Când vine vorba de filmul meu, The Shift, nimic nu m-ar reţine să povestesc lumii întregi despre el, atât de mult îl iubesc. Ştiu că, dacă îl văd destui oameni, filmul meu poate să schimbe nu doar câteva vieţi, ci planeta întreagă.

*

Răsplata pentru că nu ai nimic pe lista lucrurilor pe care nu eşti dispus să le faci e imensă. Cea mai mare şi cea mai importantă e că nu vor exista scuze la care să recurgi când încerci să justifici ceva ce îţi lipseşte. Nu ai cui să-i găseşti defecte şi pe nimeni pe care să dai vina. Faci pur şi simplu tot ce e necesar ca să îţi împlineşti visurile şi îţi vei putea permite luxul de a nu mai trebui să te justifici nimănui. Probabil vrei să incluzi câteva lucruri în lista ta, precum faptul că nu eşti dispus să minţi, să furi, să trişezi, să fii imoral, să încalci legea şi aşa mai departe. Nu am scris despre asta pentru că am considerat că asemenea comportamente nu se potrivesc cu firea ta de fiinţă aliniată cu Sursa.

Acum dă-mi voie să te întreb: ce anume nu eşti dispus să gândeşti sau să faci ca să îţi creezi viaţa pe care ţi-o doreşti? Orice îţi trece prin minte, probabil că se găseşte în catalogul din Capitolul 3. Mi-ar fi luat prea mult timp, aşa că nu m-am înscris la curs. Ar fi pricinuit o supărare prea mare familiei mele, aşa că nu mi-am urmat intuiţia. Sunt prea bătrân pentru asemenea schimbări, aşa că nu am fost dispus să răspund unei noi provocări. Nu aveam bani suficienţi şi nu se justifica aşa o cheltuială în

momentul acela. Aceste scuze şi multe altele îţi par motive suficient de serioase ca să nu îţi urmezi chemarea interioară, adevărata dharma, scopul suprem.

Nu are nimic de-a face cu raţiunea ceea ce îţi propun să faci acum, nu îţi propun un exerciţiu intelectual – nu vreau să mă adresez minţii, ci inimii tale. Când simţi că trebuie să faci ceva neapărat, că acea voce interioară nu se va linişti până nu îl vei face, uită-te pe foaia de hârtie care reprezintă ceea ce nu eşti dispus să faci ca să îţi îndeplineşti destinul. Rămâi cu orice preţ aliniat cu Sursa existenţei tale şi trăieşte în perspectiva lui Dumnezeu, dar aminteşte-ţi: Ca să îmi transform visele în realitate, nu există nimic la care să nu fiu dispus să mă gândesc sau pe care să nu fiu dispus să-l fac (atât timp cât e aliniat cu Sursa mea). Când renunţi la încăpăţânare, vei fi condus spre un loc… Fără scuze!

Sugestii pentru realizarea setărilor de voinţă

→ Renunţă o dată pentru totdeauna să mai dai vina pe alţii, începe să vezi toate trăsăturile personale şi toate situaţiile prin care treci ca pe nişte opţiuni, în loc să le vezi ca pe nişte factori care s-au declanşat din cauza unor circumstanţe externe. Gândeşte-te la tot ce ţine de viaţa ta folosind fraze de genul: „Am vrut să ascult ce spuneau părinţii mei când eram copil şi continuă să mă influenţeze şi astăzi în diferite feluri ce am auzit de la ei atunci”, în loc să spui: „Nu-mi pot schimba felul de a fi. Aşa am fost dintotdeauna şi asta e, în mare parte, vina educaţiei” Spune-ţi, de asemenea: „Mi-a fost întotdeauna frică să renunţ la slujba pe care o am sau să plec din oraş, pentru că părerile altora au ajuns să fie mai importante pentru mine decât propria părere”, în loc să-ţi spui: „Întotdeauna voi fi un fricos aşa am învăţat de la părinţii mei, care întotdeauna s-au temut să încerce să facă ceva nou”.

Fii gata să îţi spui aceste cuvinte şi să crezi în ele: „Tot ce am făcut în viaţă până acum reprezintă opţiunile mele. Nu pot să dau vina pe nimeni pentru nimic din ce mi s-a întâmplat, nici chiar pe mine”.

→ Străduieşte-te să îţi păstrezi viziunea. Pentru asta,

imaginează-ţi scene în care alţii nu sunt de acord cu noua ta viziune. Nu te certa cu membrii familiei sau cu partenerii care cred că e o prostie să ai o viziune a ta care nu se potriveşte cu cea pe care o au ei despre tine. Răspunde în acele situaţii astfel: „Vă mulţumesc că îmi împărtăşiţi părerea voastră; întotdeauna e binevenită”. Apoi – şi asta e foarte important – păstrează-ţi în continuare viziunea şi fă toate eforturile necesare ca să-ţi urmezi planul fără să te cerţi cu nimeni. Dacă te-ai hotărât să obţii o diplomă universitară sau să faci un curs de specializare pe care ţi-ai dorit dintotdeauna să-l faci, iar cei din jurul tău cred că ambiţiile tale sunt ridicole, spune-ţi în gând: Nu mă interesează ce credeţi voi despre mine. Apoi continuă să te ţii de planul tău. Viziunea şi dorinţa de a-l duce la capăt deşi ceilalţi sunt împotrivă e crucială într-un mod de viaţă Fără scuze!

→ Fă o listă cu lucrurile pe care nu eşti dispus să le faci ca să ţi împlineşti destinul. Apoi şterge totul din listă, mai puţin titlul: LUCRURILE PE CARE NU SUNT DISPUS SĂ LE FAC CA SĂ DEVIN CEEA CE-MI DORESC. Pune foaia de hârtie într-un loc în care să o poţi vedea în fiecare zi, şi astfel să-ţi reamintească de angajamentul pe care ţi l-ai luat de a nu te mai încăpăţâna. Când eşti pus la încercare şi îţi vine să recurgi la obişnuinţe, uită-te la foaia goală de hârtie şi repetă-ţi următoarea frază timp de cel puţin cinci minute: Nu există niciun lucru pe care nu sunt dispus să îl fac sau să îl gândesc ca să fiu aşa cum îmi doresc. Repetarea acestei mantra interioare va funcţiona ca un comutator de energie şi te va conduce pe drumul spre reuşită.

Virginia Wolf a spus odată o frază care mi-a călăuzit toţi paşii la maturitate: „Găseşte locul potrivit pentru toate piesele care îţi apar în cale”. Ţi-o împărtăşesc împreună cu un avertisment: trebuie să fii dispus în viaţă să iei toate piesele care îţi apar în cale şi să le găseşti locul astfel încât acest aranjament să fie favorabil, nu defavorabil pentru tine. Totul e să vrei. Piesele vor apărea – întotdeauna au apărut şi vor continua să apară. Voinţa de a le aranja în loc

să te plângi sau să apelezi la scuze îşi va arăta roadele.

CAPITOLUL 9

AL ŞASELEA PRINCIPIU: PASIUNEA

„Când omul îşi doreşte cu adevărat să facă un lucru, Dumnezeu îl ajută”. Eschil

Reţine aceste patru cuvinte: pasiunea păcăleşte întotdeauna scuzele! Nu uita însă că atunci când spun pasiune nu mă refer la înţelesul romantic pe care îl mai poate avea acest concept. Mă refer la un entuziasm extraordinar pe care îl simţi în adâncul sufletului şi care nu e uşor de explicat sau de definit. Această pasiune te propulsează spre atingerea ţelului asemenea unei forţe motrice pe care nu o poţi controla. E acea bucurie interioară pe care o simţi când te ştii pe drumul tău, când ştii că faci ce îţi place şi ce ai fost destinat să faci.

Sunt convins că simplul fapt că pasiunea e prezentă în viaţa ta – alături de entuziasmul care vine odată cu ea – e suficient ca să îţi îndeplineşti visurile. Hai să analizăm puţin cuvântul entuziasm. Scriitoarea Madame de Staël a spus, în 1810: „Înţelesul pe care grecii îl dau acestui cuvânt reprezintă cea mai nobilă definiţie a sa; entuziasmul înseamnă Dumnezeul din noi”.

Mai devreme am spus că Dumnezeu nu are nevoie niciodată de scuze. Spiritul creator Divin poate să realizeze toate lucrurile la care se gândeşte, iar tu şi cu mine suntem întruparea a ceea ce a gândit el. Aşadar, atunci când simţim o emoţie copleşitoare pe care ne-o produce un gând al nostru, simţim cum e să fii Dumnezeu… şi nimic nu ne poate sta în cale. Entuziasmul devine co-creatorul nostru.

Să ne întoarcem la cele patru cuvinte cu care am început capitolul: pasiunea păcăleşte întotdeauna scuzele. Întreţine vie flacăra pasiunii şi vei trăi cu siguranţă o viaţă… fără scuze!

Entuziasmul învinge scuzele

Pasiunea e un sentiment care îţi spune: Asta trebuie să fac. Nimic nu îmi poate sta în cale. Nu contează ce spun alţii. Sentimentul acesta e atât de plăcut, încât nu pot să-l

ignor. Am să-mi urmez drumul spre fericire şi am să fac aşa cum îmi dictează acest sentiment minunai de bucurie.

Scuzele însă transmit mesajul opus: Nu trebuie neapărat să fac asta – oricum, e aşa de plictisitor. Probabil nu e foarte important să îl fac, altfel m-aş simţi entuziasmai de lucrul ăsta. Am să-l las baltă un timp. Pot să îl reiau mai târziu. De fapt, nu e potrivit pentru mine. O să termin cât mai repede şi o să scap de el.

Să revenim un pic la definiţia dată de scriitoarea Madame de Staël entuziasmului, şi anume că acesta înseamnă Dumnezeul din noi. Imaginează-ţi-l pe Dumnezeu creând viaţa (forma) din nonviaţă (Spirit) şi vei înţelege cuvintele lui Iisus, care spune că „totul e posibil cu ajutorul lui Dumnezeu”. Şi atunci, dacă totul e posibil cu ajutorul lui Dumnezeu, şi Dumnezeu se află în noi, sub forma unui entuziasm extraordinar, de ce să ai nevoie de scuze?

Când ceva te entuziasmează, nimic nu pare greu. Când te pasionează ceva, nu există riscuri: teama că s-ar putea isca o ceartă în familie devine absurdă, banii nu mai sunt o problemă, ştii că ai puterea şi eşti suficient de inteligent să-ţi îndeplineşti visul, iar regulile stabilite de alţii nu te mai pot afecta în niciun fel. Asta se întâmplă când îţi asculţi chemarea. Acea parte din tine care îi răspunde e partea cea mai nobilă din tine sau Dumnezeul tău lăuntric.

Cel mai mare dar pe care l-ai putea primi în viaţă e pasiunea. Când e aliniată cu Spiritul, trateazo ca pe un miracol, fă tot ce poţi să o urmezi. Am sentimentul acesta atunci când scriu. Am învăţat de-a lungul timpului că, atunci când ceva izvorăşte din pasiune, nu există forţă în univers care să mă poată împiedica să nu-mi duc la capăt proiectul. Trăiesc şi respir pentru asta, mănânc, conduc, fac yoga sau dorm cu carneţelul alături ca să pot nota ideile. Viaţa mea e consumată de pasiunea pe care o simt pentru ceea ce fac – cu toate astea ştiu că, atât timp cât simt asta, trăiesc prin Dumnezeul din mine.

Simt că entuziasmul îmi oferă infinite şanse de

colaborare, de co-creare. Îmi vin ideile în somn, mă trezesc şi le trec repede pe hârtie. Îmi vin în timpul cursului de yoga, şi îmi fac o notiţă în minte, ca să mi le amintesc când termin exerciţiile. Sunt dornic şi înverşunat, şi nu doar în privinţa scrisului – la fel simt şi când fac mişcare ca să mă menţin în formă, când sunt cu familia, când mă pregătesc să fac un film, când ţin o conferinţă sau orice altceva. Aşa cum spunea dramaturgul grec Eschil în citatul de început al capitolului, când un om dă dovadă de pasiune şi voinţă, „Dumnezeu îl ajută”. De aceea spun că pasiunea e atât de importantă. Nu ne ajută numai să emulăm mintea atotcreatoare Divină, ci ne permite, de asemenea, să redevenim una cu ea.

Când eşti pasionat de ceva, nu mai ai nevoie de scuze, pentru că entuziasmul înlătură orice justificare ce îţi poate trece prin minte. Entuziasmul te ajută să faci ce ţi-ai propus cu atât de multă plăcere, încât nu mai ai nevoie de nicio scuză care să te reţină să nu îl faci. Deşi nu îţi garantează că aventura ta va avea succes din punct de vedere financiar sau că va fi bine primită, îţi garantează, în schimb, că vei duce până la capăt proiectul, întrucât forţa care te împinge din spate e Dumnezeul din tine.

Entuziasmul elimină scuzele. Când vei simţi prezenţa Spiritului tău creator şi vei fi pasionat de absolut tot ce faci, vei reuşi să înlături toate piedicile şi să te bucuri de prezenţa Lui.

Cum să aprinzi flacăra pasiunii

Luxul şi confortul sunt, de obicei, principalele condiţii de viaţă ale egoului. Priorităţile lui sunt bogăţia, succesul şi părerea celorlalţi. Gândeşte-te la altceva ce te-ar putea face fericit, uită de dorinţele superficiale ale egoului. Singurul lucru de care ai nevoie ca să trăieşti sentimentul de bucurie e să fii pasionat de ceva. Ceva de suflet… care să nu se stingă… care să radieze în tine… care să te facă să simţi o frenezie de stări plăcute, fiindcă îţi dă sentimentul că eşti împlinit şi conectat la Sursa existenţei. Indiferent ce te pasionează. Singura condiţie e să simţi o emoţie puternică pentru acel lucru şi să fii gata

să începi să îl faci cu entuziasm, trezind Dumnezeul din tine.

Abraham Maslow a spus despre oamenii împliniţi: „Ei au devenit ce puteau să devină”. Gândeşte-te câteva clipe acum la ce poţi să fii şi compară cu ce ai fost până acum. Aşadar, ce poţi să fii? Poate că te pasionează forma ta fizică, pe care vrei să o aduci la o stare foarte bună. Poţi să urci câteva etaje fără să-ţi pierzi răsuflarea? Poţi să alergi 15 kilometri fără să fii extenuat pe urmă? Eşti supraponderal? îţi tratezi corpul ca pe un templu, încercând să fii atent la nevoile lui cele mai importante? Poţi să duci o viaţă sănătoasă?

Poate ai o idee pe care o porţi în gând de zeci de ani, cum ar fi să scrii o carte care crezi că trebuie scrisă şi pe care numai în ai înţelepciunea să o scrii. Poţi să devii atât de pasionat de ea şi de realizarea acestui gând încât să-l convingi pe Dumnezeu să te ajute să-ţi împlineşti visul? Nu uita, doar pasiunea, nimic mai mult, e o dovadă că spiritul creator Divin e treaz şi activ în tine.

De atât ai nevoie: să dai frâu liber pasiunii, ca să se trezească din amorţeală. Nu trebuie să ştii cum să îţi trezeşti entuziasmul sau pe ce anume să te concentrezi. Nu trebuie decât să spui da semnalelor din interior, Dumnezeului lăuntric care vrea să se trezească.

Am preţuit întotdeauna remarcile cunoscutului scriitor grec Nikos Kazantzakis, unul dintre scriitorii mei preferaţi. În fiecare pagină a romanului său minunat Zorba grecul, Kazantzakis descrie în detaliu cum arată un om cu adevărat pasionat, cum vorbeşte şi cum se simte, prin intermediul personajului său principal, care trăieşte fericit şi simte prezenţa lui Dumnezeu în fiecare clipă. Am afişate în casă aceste cuvinte ale lui Kazantzakis de mai bine de un deceniu, dar în fiecare zi continui să le citesc şi să reflectez asupra lor: „Crezând cu pasiune în ceva ce nu există încă, îl creăm. Ceva ce nu există e ceva ce nu ne-am dorit suficient de mult”. Acel „ceva ce nu există încă” ţi l-ai justificat probabil de foarte multe ori, printr-o grămadă de scuze, iar pentru ce „nu ne-am dorit suficient de mult”

înseamnă că nu am simţit pasiunea.

*

Să ne întoarcem o clipă la ce am spus în ultimul capitol, şi anume să încerci în acelaşi timp să îţi urmezi visul şi să îl încredinţezi unei forţe mai puternice decât tine – o forţă la care, de altfel, eşti conectat în permanenţă. Ori de câte ori sunt întrebat care e secretul meu de am reuşit să înving un munte de năravuri în viaţă, răspund: „Am lăsat totul pe seama unei forţe superioare şi am început să cred cu pasiune în ceva ce nu există încă”. Am ajuns să consider pasiunea sinonimă cu Dumnezeu. Când am început să îmi urmez cu fervoare chemarea, am primit îndrumarea Divină, care m-a canalizat pe alt drum, departe de lucruri şi obiceiuri nocive: am trăit brusc împrejurări în care nu existau vicii, am început să întâlnesc oamenii potriviţi, iar cei nepotriviţi, „în chip misterios”, au dispărut din drumul meu.

Dă-i o şansă acestei viziuni entuziaste. Crede nu numai în puterea ei de a aprinde flacăra în tine, dar şi de a o păstra aprinsă. Schiţeaz-o, mi roase-o, simte-o, zâmbeşte când te gândeşti la ea şi imaginează-ţi-o zburând spre tine cu aripi de înger. Alungă toate scuzele obositoare pe care le-ai folosit de atâtea ori pentru a justifica ce nu ai putut să faci până acum şi urmează exemplul personajului Zorba, care e un model de om pasionat. Începe să crezi în eul tău care nu există încă, în loc să crezi că o parte din tine a ajuns într-un impas şi trăieşte din scuze. Lasă visul acesta să te entuziasmeze şi observă că, privite din alt unghi, lucrurile se schimbă. Cultivă în tine pasiunea şi vei vedea nu numai că lumea o să arate altfel, ci că o să se şi comporte altfel faţă de tine.

Entuziasmul te inspiră

Entuziasmul te menţine „inspirit” sau inspirat. Şi, la fel cum se întâmplă cu toate lucrurile (inclusiv cu scuzele), cu cât îl stârneşti mai des şi îl cultivi, cu atât el devine un mod de viaţă. Cele mai bune lucruri pe care ţi le aduce acest mod de viaţă e bucuria şi fericirea care vin odată cu el. James

Baldwin a scris despre asta că: „nu poţi să aprinzi o flacără din cenuşă, la fel nici entuziasmul nu poate fi stârnit de oameni secaţi de spirit”.

Ca să păstrezi vie pasiunea, trebuie în primul rând ca relaţia cea mai bună din viaţa ta să fie cea pe care o ai cu Sursa existenţei. Lasă-te surprins şi tulburat de orice şi oricine cunoşti. Trăieşte într-o stare permanentă de recunoştinţă şi apreciază ce ţi se dă – mulţumeşte pentru tot ce îţi oferă natura şi pentru numeroasele miracole pe care le vezi întâmplându-se în fiecare zi. Eu fac asta zilnic şi am observat că acesta e factorul cel mai important care mă ajută să îmi păstrez pofta de viaţă vie şi întreagă.

Eu sunt cel care conduce afacerea asta pe care o numim viaţă. Stau la masă şi scriu, şi cu toate astea nu am nicio idee despre cum se întâmplă asta. Cuvintele se aştern pe hârtie de nicăieri, dintr-odată sunt acum aici. De unde vin? Mă călăuzeşte cineva oare? Dar pe copacii aceia din spatele geamului sau pe fiinţa asta ce îşi târâie corpul minuscul pe pagina cărţii pe care tocmai am deschis-o şi care au aceeaşi forţă vitală în ele câtă am şi eu? Dar stelele şi galaxiile de acolo sus… chiar suntem singuri în universul ăsta vast, infinit? Aş putea să scriu la nesfârşit despre milioane de lucruri care ne-ar putea pasiona. Vreau să spun că sunt nenumărate lucruri care pot să ne inspire. Şi, rămânând în această stare de mirare, tulburare şi mai ales recunoştinţă, simt bucuria de a trăi. Iată o cu totul altă atitudine, diferită de cea pe care o adoptăm atunci când ne folosim de scuze ca să ne justificăm neîmplinirile.

Cu cât îmbătrânesc, cu atât învăţ mai mult să las forţele nevăzute să facă minuni cu mine şi în jurul meu, şi cu atât mă îndoiesc mai puţin de toate astea. Am abandonat ideea că sunt pentru totdeauna separat de mintea atotştiutoare a universului, în această stare de uimire, simt pasiunea tot timpul. Nu trebuie să fac nimic – o simt în fiecare chip pe care îl privesc, în fiecare noapte înstelată, în fiecare floare care se deschide. Cele mai intense momente de entuziasm le simt atunci când încerc să gândesc şi să fac întocmai ca Sursa atotştiutoare,

generoasă a vieţii; când mă eliberez de ego, atunci sunt într-adevăr capabil de pasiune.

Lao Zi spunea: „Dacă nu poţi oferi numai bucurie şi fericire, nici nu le poţi primi. Aceasta este manevra subtilă a lui Tao”. Dorinţa de a oferi fericire poate fi fără margini. Rămânând aliniat cu Tao atotcreator, eşti tot timpul entuziasmat şi totul capătă mult mai mult sens. Când rămâi aliniat cu Dumnezeu şi gândeşti cum gândeşte el faci ceea ce ar face Dumnezeu. Trăieşti „inspirit” – şi cu mult entuziasm.

Cum să îţi hrăneşti pasiunea

Faptul că simţi în corp emoţia pasiunii e un indiciu că îţi împlineşti destinul care ţi-a fost dat poate chiar înainte să vii din lumea nefiinţei în lumea fiinţei. Primele rânduri din Vechiul

Testament ne spun că „Dumnezeu” şi „binele” sunt, în esenţă, sinonime, aşadar atunci când ne simţim bine, înseamnă de fapt că îl simţim pe Dumnezeu.

A fi pasionaţi (a ne simţi bine) e ca şi când l-am fi trezit pe Dumnezeul din noi. Gândeşte-te la această prezenţă ca la cineva căruia trebuie să-i acorzi mereu atenţie şi să îl hrăneşti, ca să nu adoarmă din nou sau să dispară întru totul. Cu alte cuvinte, trebuie să menţii flacăra pasiunii veşnic prezentă, veşnic aprinsă în viaţa ta.

Te sfătuiesc să-ţi consumi cât mai multă energie ajutând alţi oameni. Aminteşte-ţi mesajul lui Lao Zi: primeşti atâtea bucurii câte eşti în stare să oferi. Să ştii că cea mai mare bucurie o simt atunci când îi ajut pe alţii. Simt o mare bucurie când sprijin financiar oameni ca să-şi împlinească visele, care altfel ar fi rămas neîmplinite, sau trimit CD-uri ori cărţi la diverse spitale, închisori sau şcoli. Chiar şi atunci când îmi invit mama de 92 de ani la cină în oraş şi suntem doar noi doi simt fiori de plăcere.

Ajutându-i pe alţii faci un prim pas important ca să îţi descoperi propria pasiune. Am avut, de exemplu, recent ocazia să petrec o dimineaţă într-o clasă de-a întâia (am fost invitat să citesc Unstoppable Me! una dintre cele patru cărţi pentru copii pe care le-am scris împreună cu

Kristina Tracy). M-a umplut de bucurie faptul că am putut intra în contact cu copiii şi le-am putut asculta întrebările, dar la fel de mult m-a impresionat învăţătoarea lor, doamna Wimmer. Am văzut o femeie care îşi trăia fiecare zi cu pasiune, în slujba copiilor acelora de clasa întâi – o femeie care radiază de bucurie, hrănindu-i fiecăruia dintre elevii ei dragostea de a învăţa, şi se entuziasmează atunci când vorbeşte despre băieţii şi fetiţele pe care are onoarea să-i îndrume.

Copiii pur şi simplu o adoră pe învăţătoarea lor, şi cine îi poate condamna? îi duce după ore în excursii în natură, îi ajută să scrie cărţi ilustrate, le organizează ceremonii de sfârşit de an elaborate şi se aşază cu ei pe podea ca să fie cât mai aproape de ei şi să le arate cum să se apuce de treabă. Fiecare lecţie predată e o dovadă de creativitate.

Doamna Wimmer, de asemenea, îşi cheltuie cu plăcere banii pentru ca toţi copiii să se poată bucura de acţiunile care se organizează cu clasa, dacă unii nu pot participa din motive financiare. Pur şi simplu nu există nimic ce nu ar face ca să le ofere elevilor ei de clasa întâi o experienţă de neuitat. Asta înseamnă să îţi hrăneşti pasiunea!

În loc să ne irosim zilele doar prefăcându-ne că facem ceva dar suntem veşnic plictisiţi, ar trebui cu toţii să ne trăim viaţa cu aceeaşi pasiune ca doamna Wimmer. La urma urmei, cum ne putem aştepta să găsim pasiune, dacă suntem, în mod evident, captivi într-o lume anostă, care reprezintă viaţa noastră de zi cu zi? Trebuie să descoperim bucuria şi satisfacţia pe care le simţim atunci când ne hrănim pasiunea – e o idee mult mai bună decât aceea de a ne duce zilele agăţându-ne mereu de scuza că „viaţa e o mare plictiseală”.

*

Poate ţi-ar fi mai uşor dacă te-ai gândi la pasiunea pe care o simţi pentru ceva ca la o dovadă că Sursa creatoare e prezentă în tine. Vorbeşte-i acestei prezenţe invizibile, şi cu toate acestea reale, şi mulţumeşte-i că ţi-e mereu

alături. Plimbă-te împreună cu ea şi chiar imaginează-ţi că vă ţineţi de mână. Pune-i întrebări şi ascultă ce are să-ţi spună, şi fii atent cum te călăuzeşte. Fii recunoscător pentru faptul că această prezenţă e reală şi lasă-te condus în direcţia în care vrea să te ducă.

Să-ţi aminteşti întotdeauna că pasiunea e o dovadă că Dumnezeu există în tine şi că poţi să faci din ea o experienţă personală. Nu trebuie să îţi dezvălui emoţia interioară niciunui om despre care crezi că ar putea să-ţi înece visele. Dar promite-ţi că vei acorda atenţie pasiunii tale, că vei face cel puţin un lucru, oricât de mărunt, în fiecare zi pentru ca să devină realitate. Chiar dacă nu faci altceva decât să meditezi la visul tău, să scrii un paragraf din cartea la care lucrezi, să dai un telefon ca să te interesezi cum ai putea să porneşti afacerea la care visezi, fă-o. Acordă-i atenţie pasiunii – nu o ignora niciodată. Vorbeşte-i, astfel încât să nu trebuiască să apelezi la scuze ca să justifici de ce ţi-a fost imposibil să îţi urmezi chemarea.

Aminteşte-ţi că pasiunea trebuie să fie hrănită ca să supravieţuiască; niciodată nu te va dezamăgi dacă o hrăneşti. Cum ar putea să te dezamăgească? E Dumnezeul din tine. Şi pentru Dumnezeu nimic nu este imposibil… şi nici nu are nevoie de scuze.

Câteva sugestii pentru o viaţă plină de pasiune

→ Fă ceva în fiecare zi ca să-l împiedici pe Dumnezeul din tine trezit la viaţă să adoarmă din nou. Nu uita că entuziasmul e o consecinţă a felului în care gândeşti şi că atunci când gândurile tale sunt în armonie cu energia Sursă începi să simţi pasiunea. De aceea, trebuie mereu să ai grijă la felul în care gândeşti. Fă-ţi un jurnal, în care să scrii ce te pasionează – cu cât scrii mai mult, cu atât vei întreţine mai mult flacăra pasiunii.

Caută pe internet şi vizitează site-uri care conţin şi promovează ideile care te pasionează. Încearcă să iei legătura, printr-un telefon sau printr-un e-mail, cu cineva care are aceeaşi pasiune ca tine. Deschide-ţi un cont privat, în care să pui bani ca să îţi finanţezi pasiunea.

Orice ai face, aminteşte-ţi că asta e pasiunea ta şi trebuie să o hrăneşti în fiecare zi. Pe măsură ce începe să devină un mod de viaţă, o să vezi cum universul va începe să te ajute şi să-ţi ofere situaţii care să fie în armonie cu ceea ce-ţi doreşti.

→ Fii liber să simţi o stare de uimire, care duce la apariţia pasiunii, începând să priveşti orice lucru ca şi cum l-ai vedea pentru prima dată. Nu lăsa cuvântul plictiseală nici măcar să ţi se strecoare în gânduri.

Am participat la mii de interviuri, de tot soiul, în ultimele patru decenii. Am fost adesea întrebat:

„Nu te plictiseşti să ţi se pună mereu aceleaşi întrebări?”. Răspunsul meu din inimă, de fiecare dată, e: „N-am mai fost niciodată intervievat de persoana aceasta, în momentul acesta, pe tema asta, în împrejurările astea”. Astfel, fiecare interviu e o provocare nouă, şi asta îmi menţine treză pasiunea. Tot aşa gândesc înainte de a ţine aceeaşi conferinţă a zecea oară în două săptămâni – fiecare prezentare în faţa unui public e o experienţă nouă.

Încearcă să vezi viaţa astfel: fă dragoste cu soţul sau soţia ta ca şi cum ar fi pentru prima dată. Citeşte-le o poveste copiilor la culcare ca şi cum în fiecare seară o faci pentru prima oară. Fiecare clipă e un dar de la Tao atotcunoscător, iar atunci când trăieşti ca şi cum fiecare experienţă şi fiecare moment e nou, vei simţi pasiunea despre care îţi vorbesc în cartea de faţă.

→ Fă o pauză de cinci minute astăzi şi repetă-ţi următoarea frază: îl rog pe Dumnezeu să fie cu mine sub forma Pasiunii. Astfel, îţi vei aminti că fiecare clipă de entuziasm pe care o trăieşti e o dovadă că în acel moment te călăuzeşte Dumnezeu. Menţine această stare şi vei cunoaşte o viaţă Fără scuze!

Sfântul Toma de Aquíno a spus: „Adevărata pace o cunoaştem când suntem una cu voinţa lui Dumnezeu”. Toate clipele noastre de fericire, entuziasm şi pasiune sunt momente de conectare. Încearcă să îţi găseşti adevărata pace. Scuzele, în schimb, te îndepărtează de pasiunea ta sau de voinţa lui Dumnezeu. Ele sunt deprinderi de-o viaţă

care te îndepărtează de liniştea interioară. Ai de ales între pasiunea, pacea şi alinierea cu Dumnezeu, ori scuze, scuze şi iar scuze.

CAPITOLUL 10

AL ŞAPTELEA PRINCIPIU: COMPASIUNEA

„Compasiunea adevărată înseamnă mai mult decât să arunci o monedă unui cerşetor… înseamnă să restructurezi societatea care produce cerşetori”.

Martin Luther King Jr.

Există o poveste foarte cunoscută, care ne vorbeşte despre importanţa compasiunii. Povestea spune că o femeie care a trăit toată viaţă în armonie cu Tao a găsit pe malul unui râu din munţi o piatră preţioasă, pe care a pus-o în desagă.

A doua zi, un călător înfometat s-a apropiat de femeie şi i-a cerut ceva de mâncare. Când femeia a scotocit în desagă după o coajă de pâine, călătorul a zărit piatra preţioasă şi s-a gândit că, dacă ar avea-o, ar deveni bogat pentru tot restul vieţii. A rugat-o aşadar pe femeie să îi dea lui comoara, iar femeia i-a dat-o şi i-a mai dat şi ceva de mâncare. Apoi călătorul a plecat, fericit că norocul a dat peste el şi că a scăpat de griji pentru totdeauna.

Câteva zile mai târziu, s-a întors şi i-a înapoiat femeii înţelepte piatra. „M-am gândit mai bine”, i-a spus. „Deşi ştiu cât e de preţioasă, ţi-o înapoiez, dar sper că îmi vei da ceva şi mai preţios în schimb”.

„Ce anume?”, a întrebat femeia.

„Te rog să-mi dai acel ceva care te-a făcut să îmi oferi piatra”.

Femeia din poveste îşi trăia viaţa după un principiu sacru, acela al compasiunii… al şaptelea şi ultimul principiu de viaţă Fără scuzei

Compasiunea şi scuzele

E imposibil să ai nevoie de scuze când motoul tău în viaţă este: Cu ce pot să-i ajut pe ceilalţi? Să te gândeşti la alţii înainte de toate – adică le întinzi o mână de ajutor indiferent dacă te-ar deranja în vreun fel – îţi aduce bucurie, adică ceea ce căuta de fapt călătorul înfometat.

Când îi ajuţi pe alţii şi în loc să ceri renunţi la nişte lucruri, te simţi cu adevărat bun (adică simţi că eşti asemenea lui Dumnezeu).

Vina dispare atunci când trăieşti ca să faci bine. Căci scuzele, indiferent de forma pe care o îmbracă, de la vină pornesc. Apar când dai vina pe trecut. Pe economie. Pe defectele personale. Pe Dumnezeu. Pe părinţi. Pe copii, pe soţ sau soţie. Pe ADN. Şi aşa mai departe, nu ducem lipsă de circumstanţe, oameni sau întâmplări pe care să le învinuim – şi nu mai terminăm cu vinile.

Când începi să simţi compasiune, vina dispare. Astfel, indiferent ce ţi-ai dori pentru tine, încearcă să te schimbi şi să-i doreşti asta altcuiva poate chiar mai mult. În acel moment de meditaţie, compasiunea te va împiedica să mai arăţi cu degetul şi scuzele vor dispărea. Şi vei începe să gândeşti aşa cum gândeşte Dumnezeu: că e bine să fii serviabil, darnic, generos şi iubitor, fără să aştepţi nimic în schimb.

Femeia înţeleaptă din munţi care i-a dat piatra preţioasă străinului nu s-a gândit la sărăcie sau la nefericire, nu a fost cinică faţă de lăcomia oamenilor, nici nu a simţit nevoia să justifice cum îşi trăia viaţa. De ce? Pentru că egoul dispare cu desăvârşire din imagine când eşti milos, şi predomină iubirea şi solicitudinea.

Am descoperit că, atunci când sunt bun şi binevoitor, totul în viaţa mea emană pace şi armonie, ca să nu mai spun cât de bine mă simt atunci când ofer, în loc să aştept să primesc.

Am auzit discursul despre compasiune al lui Dalai Lama cu câţiva ani în urmă, iar mesajul atingea, în esenţă, aceste două puncte:

1. Compasiunea e cea mai importantă calitate de care trebuie să dea dovadă omenirea. Aceasta este calea spre fericire, sănătate şi succes.

2. Violenţa şi războaiele ar dispărea într-o generaţie, dacă, începând de la vârsta de cinci ani, copiii ar învăţa să mediteze asupra compasiunii timp de o oră pe săptămână, pentru tot restul vieţii. Aşadar, în viaţă e foarte important

să dai dovadă de compasiune, adică să te gândeşti cu adevărat la alţii şi să trăieşti după vechea Regulă de Aur.

În secunda în care simţi că eşti tentat să recurgi iar la scuze, repetă-ţi mantra Cum îi pot ajuta pe alţii? apoi procedează în funcţie de răspunsurile pe care le primeşti. Te vei alinia cu mintea universală, care e întotdeauna generoasă, iar universul te va răsplăti întrebându-te la rândul lui:

„Cum pot să te ajut eu pe tine?" Când compasiunea pe care le-ai arătat-o altora se va întoarce la tine, să îţi aminteşti adevărul pe care l-am spus de multe ori în cartea asta: Nu atragi ceea ce vrei, atragi ceea ce eşti. Fă în aşa fel încât să fii milostiv.

Trei întrebări

De câţiva ani, sărbătoresc Ziua Tatălui într-un mod care reflectă ceea ce vrea să îţi spun în acest capitol: oferindu-le eu cadouri deosebite celor opt copii ai mei, în loc să primesc cadouri de la ei. Unul dintre cele mai mari privilegii, de care mă bucur de peste 40 de ani, e acela de a fi tată.

Consider că e o mare onoare şi o datorie sacră să le fiu părinte celor şase fete frumoase ale mele şi celor doi băieţi minunaţi, aşa că eu le mulţumesc lor pentru că m-au ales să le fiu tată şi pentru că mi-au îngăduit să am acest rol important în vieţile lor.

Consider responsabilitatea de a creşte şi a ajuta un copil un dar minunat, pentru că a putea să ajuţi întru totul o altă fiinţă te face să te pui în locul lui Dumnezeu. La urma urmei, când Dumnezeu ne dă viaţă, nu ne ajută El/Ea, şi nu ne lasă opţiunea de a trăi sau nu o viaţă plină de compasiune?

Anul trecut de Ziua Tatălui le-am dăruit copiilor mei câte un exemplar din volumul de nuvele al lui Lev Tolstoi, Trei întrebări. Tolstoi ne povesteşte despre un rege care era convins că, dacă ar şti care e întotdeauna cel mai bun moment ca să faci ceva, cei mai potriviţi oameni pe care să-i asculţi şi, mai ales, cel mai import lucru care trebuie făcut, nu ar mai da niciodată greş.

Aşa că a dat de veste că îl va răsplăti generos pe acela din regatul său care-i va da răspunsul la aceste trei întrebări. Mulţi învăţaţi au venit să-l vadă pe rege, dar cum toţi au răspuns diferit – şi cum nu a fost de acord cu niciunul dintre ei – nicicare nu a fost răsplătit. Dar regele îşi dorea în continuare foarte mult să afle răspunsul la cele trei întrebări, aşa că s-a hotărât să consulte un pustnic foarte renumit în regatul lui.

Bătrânul pustnic nu primea la el decât pe oamenii de rând, aşa că regele şi-a pus haine simple, şi-a lăsat gărzile mai încolo, a descălecat şi s-a dus singur să îl vadă pe sihastru. Când regele deghizat a ajuns la pustnic, i-a pus cele trei întrebări, dar bătrânul nu a răspuns. Văzând că pustnicul era foarte firav şi că încerca să facă nişte cuiburi pentru flori, regele a luat sapa şi a săpat el pământul câteva ore. Când a încercat din nou să îi pună cele trei întrebări bătrânului, pustnicul a observat un bărbat cu barbă care ieşea din pădure ţinându-se cu mâna de abdomen, unde avea o rană din care curgea mult sânge.

Călugărul, împreună cu regele, l-au dus înăuntru şi i-au îngrijit rana. În dimineaţa următoare, bărbatul i-a cerut regelui să îl ierte, deşi regele era sigur că nu îl mai văzuse niciodată pe omul acela.

Bărbatul rănit i-a spus:

Nu mă cunoşti, dar eu te cunosc. Sunt un duşman al tău, care a jurat să se răzbune, pentru că i-ai executat fratele şi i-ai confiscat averea. Am aflat că ai plecat singur să îl vezi pe pustnic şi m-am hotărât să te omor pe drumul de întoarcere.

Dar a venit seara şi nu te-ai mai întors. Atunci am ieşit din ascunzătoare ca să te caut şi am dat peste gărzile tale, ele m-au recunoscut şi m-au înjunghiat. Am reuşit să scap din mâna lor, dar sângele pierdut mi-ar fi adus moartea, dacă nu mi-ai fi pansat rana. Eu voiam să te omor, iar tu mi-ai salvat viaţa. Acum, dacă scap cu viaţă, şi dacă vrei, îţi voi fi cea mai credincioasă slugă, şi aşa am să le poruncesc şi copiilor mei să facă. Iertare!

Regele nu numai că l-a iertat, dar a spus chiar că îşi

va trimite servitorii şi pe medicul personal să îl îngrijească şi a făgăduit să-i înapoieze averea care i-a fost luată.

Apoi, regele a ieşit afară şi l-a văzut pe pustnic punând seminţe în cuiburile pe care le făcuse el cu o zi înainte. S-a hotărât să încerce să-i pună bătrânului înţelept cele trei întrebări pentru ultima dată şi a rămas surprins când bătrânul i-a răspuns că a aflat deja răspunsul la întrebările lui:

„Cum am aflat răspunsul? Ce vrei să spui?”, a întrebat regele.

„Nu vezi”, a răspuns pustnicul. „Dacă nu ţi-ar fi fost milă de slăbiciunea mea ieri şi nu ai fi săpat cuiburile astea în locul meu, ci ţi-ai fi văzut de drum, bărbatul acela te-ar fi atacat şi te-ai fi căit că nu ai rămas cu mine. Aşadar, cel mai important moment a fost atunci când ai hotărât să sapi cuiburile, eu am fost omul cel mai important, iar cel mai important lucru pe care puteai să-l faci era să îmi faci un bine. Apoi, când bărbatul a alergat spre noi, cel mai important moment a fost cel în care ai hotărât să îi îngrijeşti rănile, căci altfel ar fi murit fără să se împace cu tine.

Astfel, el a fost omul cel mai important şi ce ai făcut pentru el a fost lucrul cel mai important pe care îl aveai de făcut. Aminteşte-ţi, aşadar: un singur moment e important – prezentul! E cel mai important moment, pentru că e singurul în care avem puterea în mâinile noastre. Omul de care ai cea mai mare nevoie e cel cu care eşti în momentul respectiv, căci nu se ştie dacă îl vei mai întâlni: iar cel mai important lucru e să îi faci bine, căci acesta e scopul pentru care am fost trimişi pe pământ!”

Hai să reluăm cele trei întrebări, fiindcă ele conţin răspunsul la întrebarea cum să îţi trăieşti viaţa arătând compasiune. În timp ce citeşti această parte, gândeşte-te ia lecţiile pe care le-a învăţat regele de la pustnic, înţeleptul lui mentor. Gândeşte-te, de asemenea, la ce învăţături poţi să tragi din exemplul femeii care i-a dăruit piatra preţioasă unui călător.

1. Care e cel mai potrivit moment să faci un lucru?

Atât pustnicul, cât şi femeia luminată au înţeles ce a vrut Tolstoi să spună atunci când a scris:

„Aminteşte-ţi, aşadar: un singur moment e important – prezentul! E cel mai important, pentru că e singurul în care avem puterea în mâinile noastre”. Îţi aduci aminte că cel de-al treilea principiu de viaţă Fără scuze! spunea faptul că doar în prezent putem manifesta compasiune. Numai în prezent se întâmplă toate lucrurile. Aşadar, relaţia pe care o ai cu viaţa e, de fapt, relaţia pe care o ai cu prezentul.

Îmi place foarte mult definiţia pe care istoricul Arnold Toynbee o dă compasiunii: „Compasiunea e ceea ce îl face pe eul individual să nu se mai preocupe doar de sine, ci să preia grijile eului universal”.

În fiecare moment când uiţi de tine ca să ajuţi pe cineva manifeşti compasiune… şi astfel e imposibil să recurgi la scuze. Ştii acum secretul pe care îl căuta regele lui Tolstoi şi pe care femeia înţeleaptă l-a aplicat din instinct: Acum e momentul să nu te mai preocupi doar de tine, ci grija ta să se extindă asupra eului universal, care include pe oricine, dar mai ales pe omul care se află în faţa ta.

Ţi-i poţi închipui pe femeia aceea milostivă sau pe pustnicul înţelept venind cu scuza că viaţa lor nu e aşa cum şi-ar fi dorit? încearcă să fii ca ei şi recunoaşte că puterea ta se află în clipa de faţă – însuşeşte-ţi-o şi fii plin de compasiune, fără să te gândeşti la tine. Şi nu uita că viaţa îţi dă întâlnire numai în prezent.

2. Care sunt cei mai importanţi oameni pentru care să faci ceva?

Adesea auzim, şi reacţionam în consecinţă, despre importanţa de a oferi ajutor oamenilor care au cel mai mare nevoie de el, din locuri foarte îndepărtate. Încercăm să obţinem pacea mondială şi intrăm în organizaţii care se ocupă de îmbunătăţirea vieţii celor mai nevoiaşi. Cu toate astea, nu acesta e cel mai adecvat răspuns la cea de-a doua întrebare.

Aproapele tău e cea mai importantă persoană pe care

să o ajuţi, fie că ţi-e prieten, rudă, coleg sau complet străin. Fii bun cu oricine ar fi cel care se află în faţa ta în acel moment. Aşa cum spune Tolstoi, nu ştim dacă ne vom mai întâlni sau nu vreodată cu el. Nu există decât acum, iar cea mai importantă persoană e cea care se află în faţa ta. Femeia înţeleaptă ştia asta prea bine – nu a păstrat piatra preţioasă pentru ea, nici pentru cineva care ar fi meritat-o poate mai mult, nici pentru vreo rudă. l-a dat piatra din toată inima unui om pe care nu l-a mai văzut niciodată. Învăţătura pe care trebuie să o tragem de-aici e că nu trebuie să privim dincolo de clipa de faţă.

Acum e cea mai bună ocazie. Tratează cu compasiune pe cel care se află lângă tine, indiferent cine ar fi el.

Aşa cum spune maestrul vietnamez Thich Nhat Hanh: Dacă nu îţi poţi face propriul copil fericit, cum crezi că vei putea să faci fericit pe altcineva? Dacă prietenii tăi înrolaţi în mişcarea pentru pace sau în organizaţii de binefacere de orice fel nu se iubesc şi nu se ajută între ei, pe cine pot ei iubi şi ajuta? Dorim într-adevăr să ajutăm alţi oameni sau doar să facem parte dintr-o organizaţie?

3. Care e cel mai important lucru pe care trebuie să îl fac în orice moment?

Faptele pline de compasiune ale pustnicului şi ale femeii înţelepte ne dovedesc că ei au ştiut foarte bine răspunsul la această întrebare. Tolstoi, în concluzia la Trei întrebări, ne explică de ce faptele pline de compasiune faţă de o altă persoană într-un anumit moment sunt aşa de importante: „căci acesta e scopul pentru care am fost trimişi pe pământ!” Aşa cum am văzut în capitolul anterior, să faci bine înseamnă să faci precum Dumnezeu. Nu am venit pe lumea asta să cucerim pe alţii, să purtăm războaie, să construim temple impozante zeităţilor noastre, să fim cei mai buni, să câştigăm sau să îi înfrângem pe alţii. Nu, suntem aici ca să fim precum Dumnezeu, buni – să fim săritori, să-i ajutăm pe ceilalţi, să lăsăm de la noi, să nu intervenim şi să fim modeşti în orice împrejurare.

Renunţă la ego şi fii milostiv cu ceilalţi, fii un om

cumsecade. Regele a învăţat asta când a renunţat la importanţa lui – făcând bine, şi-a salvat viaţa. Iar femeia din munţi a reuşit să-l înveţe pe un om dominat de ego cum să fie fericit, printr-o simplă pildă de bunătate.

*

Am să închei acest capitol cu o altă poveste, de data asta despre mine şi fiica mea Sommer. În timp ce o conduceam la aeroport, pentru că trebuia să se întoarcă la facultate după un lung weekend petrecut acasă, îmi admira ceasul nou pe care mi-l cumpărasem. Nu-mi mai cumpărasem un ceas de cel puţin zece ani. Îmi plăcea, pentru că era negru cu sclipiri de oţel, şi, în timp ce mă uitam la el, îmi spuneam că îmi plăcea cel mai mult dintre toate ceasurile pe care le-am avut.

Dar simţeam că lui Sommer i-ar fi drag să-l poarte, fiindcă ceasurile de bărbaţi erau ultimul capriciu în materie de modă pentru tinere.

După ce am oprit maşina şi am ajutat-o pe fiica mea cu bagajele, am simţit imboldul să-mi scot ceasul şi să i-l dau ei, deşi era lucrul la care ţineam cel mai mult (mai ales că nu mai aveam aproape niciun obiect la care să ţin, darămite unul la care să ţin atât de mult).

Sommer mi-a răspuns: „Nu, tată, tu ţii la ceasul ăsta!”

Am insistat să-l ia, răspunzându-i că aş fi şi mai bucuros să-l ştiu la ea şi să-l preţuiască. I-am mai spus şi că ar simboliza că suntem uniţi în timp, deşi ne aflăm la mii de mile depărtare. A urcat în avion radiind, iar eu m-am întors acasă cu sentimentul că am crescut enorm ca om, căci un asemenea gest inimos mi-ar fi fost foarte greu, dacă nu imposibil, să-l fac în urmă cu câţiva ani.

Apoi Sommer m-a sunat în Maui, câteva luni mai târziu, să-mi spună că mi-a trimis un cadou de Ziua Tatălui, insistând că era unul foarte, foarte special. Era tabloul pe care l-a iubit dintotdeauna, pe care l-a făcut ea însăşi şi îl avea agăţat în apartament de mult. Mi-a spus mai târziu: „Am învăţat ceva în ziua în care mi-ai dat mie ceasul care îţi plăcea atât de mult şi am vrut să îţi ofer, la rândul meu,

singurul meu lucru iubit. Ţi-l dăruiesc ţie, tată, deşi mi-e greu să mă despart de el, pentru că vreau să ai o parte din mine acolo, cu tine".

Tabloul stă cu mândrie pe peretele meu, ca un simbol al frumuseţii şi perfecţiunii de a răspunde cu gesturi inimoase atunci când simţi nevoia să faci asta. Această poveste personală rezumă şi ilustrează perfect răspunsul la cele trei întrebări ale lui Tolstoi: (1) fă un gest de bunătate acum, fiindcă e singurul moment pe care îl avem; (2) fă-l pentru persoana cu care eşti în clipa asta; (3) fă bine, pentru că de asta ai venit pe lumea asta.

Fiind inimos şi trăind plin de compasiune, îi încurajezi şi pe ceilalţi, prin exemplul pe care îl dai, să facă la fel.

Sugestii ca să trăieşti manifestând compasiune

→ Când te trezeşti, lasă cuvântul Mulţumesc să îţi fluture pe buze, fiindcă îţi va aminti să îţi începi ziua cu recunoştinţă şi compasiune. Fă o regulă din a-ţi începe ziua gândindu-te mai întâi la altcineva şi apoi încercând să faci ceva, orice, care să îi aducă un zâmbet pe faţă. Când vrei în mod conştient să faci ceva bun pentru altcineva, începi să trăieşti la un nivel superior. Nu te mai gândeşti la tine şi la Ce am de câştigat? ci te întrebi Cum pol să fiu de ajutor? adică vei gândi exact cum gândeşte mintea universală, căreia îi spunem Tao sau Dumnezeu. Când eşti aliniat cu o gândire plină de compasiune, întreaga zi va reflecta acest tip de conştiinţă.

Iată câteva sugestii pentru început: trimite un e-mail cuiva pe care îl apreciezi, spune-i un cuvânt bun copilului pe care l-ai certat, cereţi scuze cuiva cu care ai avut un schimb de replici mai dure, ia câteva flori de câmp şi dăruieşte-le cuiva, dăruieşte altcuiva un lucru la care ţii, spre exemplu o carte sau o bijuterie sau pur şi simplu oferă un zâmbet unei persoane care ar avea nevoie de el.

Nu trebuie să te coste nimic darul tău; tot ce trebuie să faci e să te aliniezi cu sentimentul de compasiune şi să laşi ziua să se desfăşoare astfel.

Ori de câte ori simţi nevoia să recurgi la una dintre

scuzele obişnuite, opreşte-te şi gândeşte-te imediat la persoana căreia i-ai arătat bunăvoinţă. Vei observa cum scuzele se dezintegrează atunci când te gândeşti cum să fii bun cu ceilalţi.

Nu trebuie să manifeşti compasiune faţă de un om neapărat. Orice gest de bunătate îndreptat asupra oricărei fiinţe create de Dumnezeu, chiar dacă nu faci decât să aduni un gunoi pe care l-a aruncat cineva nepăsător pe stradă, are impact asupra planetei. Cel mai important lucru e să-ţi setezi mintea astfel încât să fii de ajutor şi să-ţi îndepărtezi gândurile de la cerinţele egoului.

→ în citatul de la începutul acestui capitol, Martin Luther King Jr. ne spune că societatea noastră trebuie restructurată din temelii şi că numai prin compasiune e posibil acest lucru. Te sfătuiesc să votezi oameni în funcţii de răspundere – la orice nivel – care arată sensibilitate şi bunătate în mesajele lor către public. O atitudine plină de compasiune are în vedere problemele pe care le au bărbaţii şi femeile legate de imigrare, tortură, orientare sexuală, religie şi statut socioeconomic. Nu poate exista nicio excepţie în aceste cazuri. Alege-i pe cei cu inima plină de compasiune, în locul celor care discriminează, pedepsesc, caută răzbunare sau manipulează oamenii prin puterea politică pe care o au. Cu cât instituţiile noastre reflectă mai mult această atitudine umană, cu atât mai puţine scuze colective ne vor fi necesare ca să explicăm de ce nu reuşim să creăm raiul pe pământ, care e adevărata noastră misiune.

→ Aşa cum am spus în fiecare din cele şapte principii din această parte a cărţii, repetarea neobosită a unei mantra interioare întăreşte şi creează exact ce îţi spui. De aceea, repetă-ţi următoarea mantra timp de cel puţin cinci minute: Sunt un om plin de compasiune. Răspândesc pretutindeni în jurul meu iubire, pentru că aceasta e firea mea. Spune-ţi asta fără întrerupere şi pune mantra aceasta într-un loc la vedere acasă, la birou sau în maşină, în Predica de pe Munte, Iisus ne dezvăluie esenţa compasiunii. Dacă societatea noastră de astăzi s-ar apleca

la aceste cuvinte şi le-ar pune în practică, am trăi cu toţii în pace. Dar chiar dacă restul lumii nu le-a pătruns încă, tu o poţi face. Te îndemn să pui în practică aceste cuvinte începând de-astăzi; când vei face asta, toate scuzele vor dispărea, cu siguranţă:

Aţi auzit că s-a spus: „Să iubeşti pe aproapele tău şi să urăşti pe vrăjmaşul tău”.

Dar Eu vă spun: „Iubiţi pe vrăjmaşii voştri, binecuvântaţi pe cei ce vă blastămă, faceţi bine celor ce vă urăsc şi rugaţi-vă pentru cei ce vă asupresc şi vă prigonesc”.

(Matei, 5: 43 – 44)

Iată ce înseamnă compasiunea adevărată!

PARTEA A III-A

FĂRĂ SCUZE! NOUA PARADIGMĂ

„Dacă îţi corectezi mintea, restul în viaţa ta se va aranja de la sine”. Lao Zi

CAPITOLUL 11

O NOUĂ VIZIUNE ASUPRA SCHIMBĂRII VECHILOR DEPRINDERI

„Niciodată să nu-ţi subestimezi puterea de a te schimba. Niciodată să nu-ţi supraestimezi puterea de a-i schimba pe alţii”. H. Jackson Brown Jr.

Ştii acum că poţi să schimbi radical felul în care funcţionează creierul tău, să schimbi aspecte legate de structura lui, astfel încât să elimini viruşii mintali care s-au instalat acolo de mult. Ştii că poţi să te transformi într-un om care nu mai are nevoie de scuze.

Eu unul am învăţat că, în procesul de a ne înţelege pe noi înşine, tot ce e valabil pentru natură se aplică perfect şi la oameni. La fel cum florile cad atunci când fructul creşte, şi nevoia noastră de a avea un cât mai bogat buchet de realizări se atenuează pe măsură ce Divinul încurajează eul autentic să se dezvolte. Cu cât ne lăsăm mai mult conduşi de principiile care ne definesc ca fiind spirituali, cu atât mai puţin simţim nevoia să ne căutăm scuze. Aşa cum spune Carl Jung:

„Problemele noastre cele mai mari nu pot fi

rezolvate; ele trebuie depăşite”.

Depăşeşte nevoia de a te mai folosi vreodată de scuze. Chiar înainte să începi să pui în practică paradigma din această parte a cărţii, fă tot ce poţi să depăşeşti problemele legate de vechile tale deprinderi. Principiile pe care le-am enunţat în Partea a II-a sunt menite să te ajute să te transformi dintr-un om care trăieşte o experienţă spirituală în opusul acestei noţiuni: o fiinţă spirituală care trăieşte o experienţă umană. Asta a vrut să spună Jung prin a depăşi – să faci întotdeauna exact ce face natura cu problemele ei.

O ghindă e un bob micuţ, o biluţă care nu poate să producă nimic, şi totuşi, aşa cum îmi place să spun: „O pădure fără margini doarme în visurile unei ghinde”. Realizări infinite dorm înăuntrul tău, dar trebuie să scapi de somnolenţa în care te menţine vechiul mod de gândire. Ca să te ajut să faci asta, iată o scurtă recapitulare a celor şapte principii ale unei vieţi Fără scuze! despre care ţi-am vorbit în Partea a II-a:

→ Fii conştient de potenţialul de a deveni cineva important şi de puterea minţii tale.

→ Aliniază-te, gândind aşa cum gândeşte Dumnezeu.

→ Fii aici şi în prezent atât cu mintea ta, cât şi cu corpul tău.

→ Meditează mai degrabă la ce eşti, decât la ce vrei să fii.

→ Trebuie să ai voinţa să laşi sănătatea, fericirea şi succesul să se reverse în viaţa ta.

→ întâmpină cu pasiune pe oricine sau orice întâlneşti în viaţă.

→ Gândeşte-te la alţii mai mult decât la tine; adică manifestă compasiune.

Aceste şapte unelte îţi vor fi de ajutor să depăşeşti nevoia de a recurge mereu la scuze şi să îţi

„Corectezi mintea”. O dată ce vei reuşi să faci asta, aşa cum ne spune şi Lao Zi în citatul de la începutul capitolului, „restul în viaţa ta se va aranja de la sine”.

Da, îţi poţi corecta mintea

În primele două capitole ale cărţii, am vorbit despre cât de mult timp s-a pierdut şi cât efort s-a depus pentru a te modela după ceilalţi. Acum, la rândul tău, trebuie să depui efort ca să scapi de aceste setări. Aşa cum spune E.E. Cummings: „Să fii doar tu însuţi – într-o lume care se străduieşte din răsputeri să te facă să fii aidoma celorlalţi – înseamnă să duci cea mai grea luptă şi niciodată să nu capitulezi”.

Poţi să reuşeşti să fii tu însuţi fără să lupţi propriu-zis, deşi poate simţi că lupţi cu ceva dinăuntrul tău. Dar, dacă laşi Divinul să crească în interiorul tău, vei cunoaşte un sentiment de bucurie, şi vechiul disconfort va începe să dispară.

Când ai fost copil ai fost bombardat cu un întreg arsenal de mesaje de genul: „Nu poţi să faci asta!” Şi mesajele astea s-au închistat în interiorul tău sub forma a numeroase gânduri de tipul Nu pot, care sunt susţinute de o serie întreagă de scuze bine intenţionate. Ai închistat în mintea ta gândul că Nu poţi să faci ceva, pentru că ţi s-a spus în mod repetat:

→ „N-o să reuşeşti niciodată să faci nimic. Toată viaţa o să fii un neisprăvit”.

→ „Nu eşti bun de nimic”.

→ „Nu eşti destul de deştept”.

→ „N-o să reuşeşti niciodată să fii suficient de bun”.

→ „Banii nu se obţin uşor”.

→ „Nu meriţi să reuşeşti”.

→ „N-o să găseşti niciodată pe cineva care să te iubească aşa cum eşti”.

→ „Probabil o să te îmbolnăveşti şi tu de boala mamei tale; ţi-a fost transmisă prin gene”.

→ „N-o să reuşeşti niciodată să faci nimic dacă nu respecţi regulile”.

→ „Eşti ca taică-tu, şi el a fost un neisprăvit toată viaţa”. Aceste gânduri, şi alte mii de variaţiuni pe aceeaşi temă, se pare că au ridicat bariere durabile înăuntrul tău. Scuzele te apără de astfel de sentimente îngrozitoare, precum şi de faptul că eşti dezamăgit de viaţa ta. Deşi

acum eşti un adult care nu mai are nevoie să recurgă la meme, acestea încă produc în tine o reacţie familiară când crezi că trebuie să explici de ce viaţa ta nu e perfectă, aşa cum ţi-ai dori. Şi, cu toate că nu ştii când sau infiltrat în mintea ta, aceste meme te influenţează foarte mult.

Nu-ţi subestima puterea de a te schimba, aşa cun spune citatul de la începutul capitolului. Poţi, fără nicio îndoială, să transformi convingerea care ţi s-a fixat în minte că Nu poţi în una de tipul Pot, spunându-ţi:

→ Pot să realizez tot ce îmi propun.

→ Sunt un om capabil şi valoros.

→ Sunt inteligent.

→ Merit tot ce e mai bun, pentru că eu sunt un om bun.

→ Atrag bogăţia în toate aspectele din viaţa mea.

→ Merit să fiu sănătos, fericit şi să am succes.

→ Mă iubesc şi sunt iubit de ceilalţi.

→ în viaţă, mă las mai degrabă condus de dorinţa de a le fi altora de folos decât de reguli.

→ Sunt unic şi nu mă las influenţat de opiniile binevoitoare ale celorlalţi.

Dacă te uiţi cu atenţie la frazele de mai sus, vei observa că nu trebuie decât să faci un pas ca să scapi de mentalitatea care recurge la scuze şi să te apropii de modul în care, probabil, gândeşte Dumnezeu.

Şapte idei esenţiale pentru a elimina scuzele înainte să-ţi explic paradigma Fără scuze! aş vrea să îţi împărtăşesc un mod de gândire pe care l-am adoptat. Te sfătuiesc să încerci să fii receptiv la aceste idei, chiar dacă la început ţi se va părea că nu se pot aplica în viaţa ta în acest moment, pentru că sunt absolut sigur că te vor ajuta să începi procesul de renunţare la justificări şi autoapărare.

Iată şapte sfaturi care mie mi-au fost de mare folos ca să elimin scuzele din viaţa mea.

1. Nu te mai cataloga

Dacă vechile deprinderi se ţin după tine, adesea toată viaţa, asta e, în mare, din cauză că în mintea ta ai

creat motive care le întăresc şi le susţin. Motivele astea, cărora le spun „scuze”, pot să se încastreze pentru mult timp în subconştient – sunt nişte aprecieri pe care ţi le asumi şi care în cele din urmă ajung să te definească. Renumitul teolog danez Soren

Kierkegaard spunea: „Când mă cataloghezi, mă negi”. Înainte să începi să pui în practică paradigma Fără scuze! promite-ţi că nu te vei mai cataloga sau nega de acum încolo niciodată.

Fiica mea Serena de mică s-a catalogat ca „nefiind atletică” sau chiar „firavă”, o autocaracterizare care s-a transformat într-o scuză confortabilă ori de câte ori trebuia să desfăşoare vreo activitate fizică. Autoaprecierile fiicei mele o negau pe adevărata Serena, cea care putea să fie orice sau oricine îşi dorea. Luând conştient decizia să renunţe la aceste autoaprecieri, şi nimic mai mult, Serena s-a transformat, treptat, într-o tânără căreia îi place să participe la activităţi sportive şi care e încântată de schimbările pozitive pe care le aduce asupra corpului ei sportul practicat zilnic.

În loc să îţi pui singur limite făcând aceste aprecieri despre tine, spune-ţi mai bine: Sunt capabil să realizez tot ce îmi propun, dacă îmi concentrez atenţia asupra acelui lucru. Trebuie să îţi fie întotdeauna limpede că nu poţi să negi adevăratul eu; tu ai apărut din infinit, iar cu ajutorul lui Dumnezeu toate lucrurile sunt posibile. Concluzia e, aşadar: prin catalogări, îţi negi majoritatea calităţilor!

2. Stai de vorbă cu mintea subconştientă

Mă încăpăţânez să refuz ideea că avem o minte inconştientă şi care ne depăşeşte pentru că ne e complet inaccesibilă. E ca şi cum am crede că aproape toată viaţa suntem controlaţi de nişte forţe nevăzute care sălăşluiesc în noi. Recunosc că adesea nu suntem conştienţi de ce ne comportăm într-un anumit fel, dar asta ar trebui să însemne că nu avem niciun cuvânt de spus în această privinţă. Iar eu cred că există o cheie care ne permite accesul în această parte a minţii, iar aceasta e conştiinţa.

Stai de vorbă în mod regulat cu subconştientul –

aminteşte-l că nu vrei să te laşi condus în viaţă de un pilot automat. Spune-i că nu vrei să fii o victimă a capriciilor acelei „fantome din maşinăria" corpului tău, ale cărei ordine sunt dictate de acei viruşi mintali şi deprinderi care au fost setate acolo de oameni care sunt fie morţi şi îngropaţi de mult, fie nu mai au niciun rol în viaţa ta de adult.

Eu obişnuiesc să-i spun minţii mele deprinse: „Ştiu că am nişte obiceiuri de-a dreptul prosteşti care mi-au rămas acolo după ce mi-au fost inoculate cu mult timp în urmă, dar vreau să ştii că nu mai accept să fac ce îmi dictezi tu. Aduc la suprafaţă toate deprinderile astea vechi şi am de gând să fac un efort conştient să fiu, de acum înainte, mai atent în privinţa tuturor aspectelor vieţii mele".

Am avut o discuţie de genul acesta recent, despre obiceiul meu de a lăsa mereu cheile la voia întâmplării. Am tratat fantoma asta dinăuntrul meu care părea întotdeauna să lase cheile maşinii în tot felul de locuri, unde le găseam greu pe urmă, de parcă ar fi fost o persoană reală. Deşi pare un obicei neînsemnat, pentru mine a fost mare lucru să-l schimb. Şi până în ziua de azi nu mi s-a mai întâmplat, decât foarte rar, să pun cheile pe unde apuc.

Începe să stai de vorbă cu subconştientul/mintea subconştientă şi să o lămureşti că nu ai de gând să laşi un străin care acţionează şi reacţionează pe baza setărilor memetice şi genetice să îţi conducă o parte din viaţă. Hotărăşte-te, în schimb, că nu mai ai de gând să laşi să existe (sau să justifici) un comportament condus de o parte subconştientă a ta.

3. Începe să faci totul conştient

O dată ce pătrunzi cele şapte capitole care stabilesc o nouă paradigmă ca să scapi pentru totdeauna de scuze, te sfătuiesc să începi să încerci să fii mai atent. Aşa am scăpat eu de năravul de-o viaţă de a fi neatent cu lucrurile din jur, mai ales cu cheile de la maşină, pe care niciodată nu-mi aminteam unde le lăsam.

Odată, m-am scuzat că nu-mi găseam cheile de la maşină spunând: „Sunt un uituc". Îmi amintesc că atât

mama, cât şi soţia exclamau adesea: „Of, aşa-i Wayne al nostru, un profesor cu capu-n nori!” Şi asta a devenit o memă, care s-a instalat în subconştientul meu, ca să se transforme apoi într-o scuză numai bună să-mi justifice obiceiul de a fi distrat… dar apoi am descoperit cum să fiu atent. Am încercat să fac în mod conştient lucrurile pe care înainte le făceam mecanic, şi a mers.

De fiecare dată când intram în casă îmi impuneam să fiu atent la cheile pe care le aveam în mână

— Să simt suprafaţa şi forma fiecăreia dintre ele, să le ţin conştient în mână, să ascult zăngănitul pe care îl făceau – şi apoi să le pun într-un loc special, rezervat numai lor. Şi, ce să vezi, am reuşit să aduc la suprafaţă, în mintea conştientă, o veche deprindere inconştientă, şi astfel am reuşit să scap de vechea scuză că sunt un uituc. Iar acum, rarele situaţii în care nu-mi găsesc cheile mă ajută să-mi întăresc convingerea că trebuie să fiu mereu cu mintea acasă.

La fel, într-o perioadă, exerciţiile de yoga se transformaseră într-o rutină plicticoasă şi am început să mă simt dezamăgit de mine. Sau, în timp ce înotam în ocean, alergam pe plajă sau chiar şi atunci când stăteam şi scriam mă pierdeam uneori în vechea stare de uitare şi dispărea sentimentul înălţător pe care ţi-l dă orice activitate umană. Am descoperit că mă ajută enorm să fiu în multe feluri conştient de ceea ce fac de-a lungul zilei.

În cartea lui, The Miracle of Mindfulness, Thich Nhat Hanh ne sfătuieşte astfel în privinţa acestei practici:

Sutra despre atenţie spune: „Atunci când merge, practicantul trebuie să fie conştient de faptul că merge. Când stă, practicantul trebuie să fie conştient de faptul că stă. Când se întinde ca să se odihnească, practicantul trebuie să ţie conştient că în momentul acela stă întins…” Nu e suficient însă să fim conştienţi de poziţiile corpului nostru. Trebuie să fim conştienţi de fiecare respiraţie, de fiecare mişcare, de fiecare gând şi de fiecare sentiment, de tot ce are şi cea mai mică legătură nu noi.

Astăzi, când înot, îmi simt conştient mişcarea

braţelor, a picioarele care lovesc apa, îmi simt umerii încordându-se, observ senzaţia pe care mi-o dă atingerea apei şi gustul ei, îmi simt degetele împingând apa, respiraţia, pulsul inimii… tot.

Practica de a fi permanent conştient de ceea ce fac m-a învăţat cum să trăiesc în prezent, cum să mă găsesc pe mine şi să-mi găsesc cheile.

Asta îmi aminteşte ce a spus Mobi Ho, un erudit vietnamez care a tradus cartea lui IHanh:

În timp ce stăteam şi traduceam The Miracle of Mindfulness, mi-am amintit episoadele care s-au petrecut de-a lungul ultimilor ani şi care mi-au hrănit obiceiul de a fi mereu conştient. Odată, în timp ce găteam grăbit, nu găseam niciunde o lingură pe care o lăsasem printre o grămadă de tigăi şi ingrediente, în timp ce o căutam peste tot, Thay [Hanh] a intrat în bucătărie şi a zâmbit. M-a întrebat: „Ce caută Mobi?" l-am răspuns: „Lingura! Caut lingura!" Thay a răspuns, zâmbind din nou: „Nu, Mobi îl caută pe Mobi".

4. ia-ţi angajamentul că-ţi învingi inerţia

Scuzele pe care le foloseşti în mod frecvent s-au instalat în mintea ta, care e dominată de ego sau eul fals. Prin urmare, nu-ţi imagina că vor dispărea fără să opună rezistenţă. Scuzele astea au devenit tovarăşi de cataramă cu corpul tău şi sunt gata întotdeauna să-ţi întărească defensiva.

Ce m-a ajutat foarte mult în încercarea de a scăpa de aceste scuze susţinute de egoul meu a fost să stau de vorbă cu mine însumi despre cine vreau să fiu şi ce sunt dispus să fac ca să realizez asta. În timpul discuţiei, mi-am luat „angajamentul să scap de inerţie". Sunt conştient de tendinţa mea de a nu depăşi graniţa familiarului, de a fi indolent şi de a mă folosi de scuzele confortabile despre care am vorbit în Capitolul 3. Când trebuie să mă ţin de promisiunea de a termina o carte la un anumit termen, de exemplu, aş putea spune sunt prea obosit… E prea greu… O să-mi ia o groază de timp… N-am energie… sau altele. Dar discuţia cu mine despre inerţie mă ajută să-mi pun la

punct câteva tehnici ca să renunţ la scuzele astea.

Primul lucru pe care îl fac e un angajament scris faţă de mine însumi, la care mă uit în fiecare zi. După ce discut cu mine despre cât de important e să renunţ la inerţie, pun pe masa de lucru un desen făcut de mine al coperţii cărţi: pe care vreau să o termin de scris, astfel încât să scriu din perspectiva că ceea ce vreau să fac e deja finalizat. Apoi îmi reamintesc că promisiunea pe care am făcut-o eului meu superior (Dumnezeu) e sacră. Asta e de ajuns ca să mă îndemne în direcţia mesei de scris. O dată ce mă aşez, tărăgănarea – pe care se sprijină scuzele – dispare. Înainte să încep să-ţi descriu paradigma pe care ţi-o voi explica în următoarele capitole, te sfătuiesc să îţi iei şi tu angajamentul că vei învinge inerţia. Discută cu eul tău superior şi încearcă să urmezi viziunea pe care o are el despre line, chiar dacă vechile scuze care stau la pândă aşteaptă doar un semn de slăbiciune din partea ta să te poată trage înapoi. Angajamentul scris o să te ajute să îţi aminteşti că eşti într-un proces de redefinire. Acum practici o filosofie de viaţă Fără scuze! care te va ajuta să îţi reorganizezi şi să îţi controlezi mai bine viaţa.

5. Foloseşte-te de puterea afirmaţiilor

Poţi să îţi transformi spaţiul în care locuieşti într-o afirmaţie, făcându-l să reflecte energia pe care vrei să o foloseşti pentru a-ţi îndeplini destinul.

Spaţiul în care locuiesc eu reflectă ce vreau să am în viaţa mea, şi am găsit că această tactică e una extrem de folositoare pentru a-mi susţine dorinţa de a înceta să mă mai folosesc de vreo scuză de orice fel. Afirm tot ce sunt, tot ce îmi doresc să fiu, tot ce preţuiesc mai mult în viaţă, folosindu-mă de scrieri, fotografii, opere de artă, obiecte din natură sau orice simbol care cred eu că e o sursă de energie superioară.

În felul acesta, rămân aliniat cu acest fel de energie, înconjurându-mă de ce vreau să atrag. De exemplu, vreau ca în viaţa mea să atrag multă iubire, aşa că am pus în jurul meu simboluri care să reprezinte iubirea şi care sunt ca nişte afirmaţii că eu sunt aliniat cu ceea ce vreau să

primesc. Printre aceste simboluri sunt: fotografii care îmi sugerează iubirea, flori proaspete, care sunt un dar pe care iubirea lui Dumnezeu ni l-a dat sub forma frumuseţilor din natură, cărţi despre iubire şi citate pe care mi le-am scris pe diverse coli de hârtie, precum acestea pe care le privesc în timp ce scriu: „Iubirea… uneşte totul într-o armonie perfectă" (Saint Paul), „Cel care iubeşte atinge, nu bâjbâie prin întuneric" (Platon) sau „Cine nu iubeşte n-a cunoscut pe Dumnezeu, pentru că Dumnezeu este dragoste" (1 Ioan 4: 8).

Nu numai că devii aşa cum gândeşti toată ziua că eşti, devii ceea ce declari universului. Aşadar, înainte să începi să practici paradigma Fără scuze! descrisă în capitolele următoare, te îndemn să-ţi transformi mai întâi casa şi locul unde munceşti în mărturii ale celor mai puternice dorinţe ale tale. Afirmă că meriţi toată bogăţia pe care o are de oferit universul. Afirmă că te iubeşti pe tine însuţi. Afirmă că eşti o creaţie Divină şi, prin urmare, vrei ca această sursă Divină să lucreze pentru tine.

Să nu subestimezi niciodată puterea pe care o au afirmaţiile să te ajute să scapi de scuzele pe care le foloseşti adesea ca să-ţi justifici lipsurile din viaţă.

6. Trăieşte într-un univers benefic, cooperant

Una dintre cele mai importante decizii pe care le iei în viaţă se referă la ce fel de univers vrei să fie universul în care trăieşti: unul benefic, care să te sprijine, sau unul ostil, care să nu-ţi ofere niciun ajutor. Răspunsul tău la această întrebare va face diferenţa în ceea ce priveşte modul în care îţi trăieşti viaţa şi tipul de îndrumare Divină pe care o atragi.

Nu uita că primeşti ceea ce gândeşti, fie că-ţi place, fie că nu. Aşadar, dacă eşti sigur că universul e neprietenos cu tine, vei căuta exemple care să-ţi susţină acest punct de vedere. Te aştepţi ca oamenii să încerce să te înşele, să te judece, să profite de pe urma ta sau, în orice caz, să îţi facă rău. Vei căuta să dai vina pe cosmosul potrivnic şi duşmănos pentru că nu te-a ajutat să-ţi îndeplineşti visele. Vei spune că lumea în care trăim e plină

de răufăcători şi de ghinion. Şi această părere o să ţi se infiltreze în fiecare gând, până vei deveni un om în căutare de ocazii în care ai putea fi rănit, şi astfel un om care deţine un întreg arsenal de scuze.

Te implor să vezi universul ca pe unul primitor şi binevoitor înainte să începi să aplici paradigma Fără scuze! pentru că aşa vei căuta dovezi care să-ţi susţină această viziune. Atunci când crezi că universul e prietenos, vezi în jurul tău oameni prietenoşi. Cauţi ocazii care să lucreze în favoarea ta. Aştepţi ca norocul să îţi bată la uşă. Cu alte cuvinte, nu îţi mai cauţi scuze!

Afirmaţia mea preferată când simt că m-am împotmolit sau că nu sunt în apele mele e următoarea: Tot ce am nevoie e deja aici şi mi-e favorabil. Scrie asta pe o coală de hârtie şi apoi afişeaz-o la vedere în mai multe locuri în casă, pe tabloul de bord al maşinii, în birou, pe cuptorul cu microunde şi chiar în faţa toaletei! Aminteşte-ţi: Trăiesc într-un univers binevoitor, care sprijină orice lucrare sau dorinţă care e aliniată cu Sursa tuturor lucrurilor. O astfel de atitudine va fi un pas uriaş spre o viaţă Fără scuze!

Afirmând că tot ce ai nevoie e deja aici şi că tot ce trebuie să faci e să te conectezi îţi reaminteşti că ceea ce atragi e în folosul tău şi astfel poate să nu te mai preocupe problema planificării timpului. E de ajuns să ştii că e aici şi că va ajunge la tine când hotărăşte Dumnezeu – aşa cum se întâmplă cu toate lucrurile care străbat drumul de la nonexistenţă la existenţă.

Am observat că dacă îmi schimb părerea despre natura universului atrag în viaţa mea ce îmi doresc. Îmi doresc iubire, îmi doresc pace. Îmi doresc sănătate. Îmi doresc fericire. Îmi doresc prosperitate. De ce să vreau să continui să cred că universul în care trăim nu ne sprijină, e rău şi ostil? Cum să aştept ca sfera Divină să mă asculte dacă eu îi cer să fie altceva decât este? în felul acesta, îmi văd dorinţele într-o relaţie perfectă cu felul în care funcţionează universul.

Când mă rog, fac precum Sfântul Francisc. În loc să

ceară de la Dumnezeu pace, acest om cu har, care e un model pentru noi toţi, l-a rugat pe Dumnezeu: „fă-mă un instrument al păcii”. Cu alte cuvinte „Lasă-mă să fiu precum Sursa din care îmi trag originea şi atunci mă voi linişti, ştiind că tot ceea ce am nevoie voi găsi aici, pe această cale, şi lucrează în folosul meu”. Aşa cum vezi, nu mai e loc pentru scuze dacă aplici această tactică în viaţa de zi cu zi.

Aşa cum am scris şi am spus de multe ori: „Când schimbi felul în care priveşti lucrurile, lucrurile se schimbă”. Iar asta e valabil pentru întreg universul.

7. Nu te văicări/Nu te justifica

Să te văicăreşti şi să te justifici în faţa celorlalţi sunt cei mai mari aliaţi ai căutatului de scuze. În general, când te vaiţi, foloseşti o scuză de un fel sau altul, dând vina pentru lucrul care te supără pe ceva din exterior sau pe altcineva. A te plânge de felul în care cineva a făcut (sau nu) ceva e un alt mod de a-ţi crea o scuză pentru că nu eşti mulţumit de ceva sau eşti nefericit. „E vina lor că mi-a crescut tensiunea – uite ce prost au jucat” sau „Cum să-mi tihnească mâncarea, când toţi din restaurantul ăsta sunt nişte incompetenţi?” sunt cele mai grăitoare exemple. Să dai vina pe circumstanţe, pe vreme, pe economie, pe alţii sau pe orice altceva din jur e un mod de a recurge la scuze.

Te sfătuiesc întâi să termini cu văitatul, şi apoi să nu mai încerci niciodată să te justifici. Odată cu o mentalitate lipsită de scuze, mi-am făcut o tactică din a lăsa lucrurile pe care îmi doresc să le înfăptuiesc să rămână o chestiune privată. În felul acesta, nu voi ajunge niciodată în situaţia de a fi nevoit să mă justific. Sunt perfect conştient de faptul că multe dintre ţelurile pe care mi le-am propus ar părea altora ciudate şi exagerate. Prin urmare, am învăţat să evit să le împărtăşesc planurile mele, cu excepţia câtorva, în care ştiu că pot să am încredere, la nivel spiritual. Orice plan le-aş dezvălui acestor oameni, nu m-ar obliga, în niciun fel, să mă justific.

Problema, atunci când trebuie să te justifici, e că,

inevitabil, invoci ajutorul egoului. Ai tendinţa de a te crede îndreptăţit, sensibil şi înţeles, dar în acelaşi timp trebuie să faci faţă opoziţiei acelora care nu-ţi împărtăşesc viziunea sau optimismul. Dar când păstrezi aceste lucruri pentru tine, rămâi conectat cu latura ta spirituală sau cu partea din tine care nu are nevoie să i se dea dreptate sau să spună că toţi ceilalţi se înşală.

Pentru că toate lucrurile care există vin din lumea non-existenţei, dacă vrei să le dai viaţă viselor şi dorinţelor tale – dacă vrei să îţi împlineşti destinul atunci trebuie să te bizui pe marea Sursă a creaţiei, Spiritul. În momentul în care îi permiţi egoului să intervină, permiţi scuzelor să intervină. Şi, în momentul în care invoci aceste scuze, împiedici procesul creativ şi creator să se desfăşoare.

Aşa cum spunea Lao-Zi:

Tao dă formă tuturor lucrurilor; cu toate astea el nu are o formă proprie… Nu mai tânji după admiraţie.

Păstrează-ţi consideraţia în Tao Trăieşte în acord cu el împărtăşeşte tuturor învăţăturile care te-au condus la el şi vor curge spre tine binecuvântările.

Sau, într-un limbaj mai modern, încetează cu văicărelile şi cu justificările, şi scuzele vor dispărea fără întârziere.

Iată, aşadar, cele şapte idei preferate ale mele, la care te sfătuiesc să meditezi în timp ce te pregăteşti să studiezi paradigma Fără scuze!

Cum foloseşti paradigma Fără scuze!

Am creat paradigma Fără scuze! pentru că eu cred cu convingere în adevărul conţinut din citatul de la începutul capitolului „Niciodată să nu îţi subestimezi puterea de a te schimba. Niciodată să nu îţi supraestimezi puterea de a-i schimba pe alţii”. Cuvântul cheie în acest citat e puterea.

Ştiu că ai puterea să faci schimbări dramatice într-un timp relativ scurt.

Problema pe care am depistat-o e că majoritatea oamenilor se simt lipsiţi de orice putere când e vorba să lupte împotriva unei mentalităţi autodistructive pe care o nutresc de-o viaţă. De fapt e destul de uşor să ne

schimbăm mentalitatea şi reacţiile, indiferent de când le avem sau de cât ne-au influenţat felul de a fi. M-am supus acestui test de multe ori şi am văzut întotdeauna că e mult mai simplu să fac aceste schimbări decât au vrut alţii să mă facă să cred că ar fi. Sunt convins că aşa cum corpul nostru ştie ce să facă pentru a se menţine sănătos fără să intervină cineva din exterior, tot aşa şi mintea noastră e astfel setată de energia Sursă, încât să ştie cum şi ce să gândească pentru a ne permite o evoluţie emoţională şi spirituală optimă.

Am încetat să subestimez puterea noastră interioară de a face schimbări radicale şi am început să aplic paradigma Fără scuze! ca să scap de orice fel de dependenţă. Am folosit-o, de asemenea, ca să mă ajute să atrag oamenii potriviţi, împrejurările favorabile, slujbele cele mai bune, banii de care aveam nevoie, sănătatea pe care mi-o doream şi aşa mai departe. Am văzut cum mulţi oameni au reuşit să renunţe la vechea mentalitate şi la vechi deprinderi cu foarte puţin efort şi fără să aloce prea mult timp acestui proces. Impactul asupra noastră a setărilor din copilărie îl resimţim toată viaţa până când încercăm să ne schimbăm, dar niciodată n-am crezut că aceste setări din copilărie reprezintă un obstacol insurmontabil. Nici nu accept ideea că avem o minte subconştientă pe care nu o putem accesa. Să ştii că resping până şi ideea că moştenirea genetică sau ADN-ul nostru sunt o scuză pentru tot soiul de gânduri şi reacţii comportamentale. În schimb, cred în puterea înnăscută a fiecăruia dintre noi de a se schimba.

Capitolele următoare ale acestei ultime părţi se prezintă, fiecare, sub forma unei întrebări pe care să ţi-o adresezi. Acordă-ţi timpul necesar înainte să răspunzi şi citeşte capitolele cu mintea deschisă tuturor posibilităţilor şi nu închistată asupra uneia anume. Analizează exemplele pe care ţi le prezint, meditează asupra ambelor laturi ale lor şi apreciază obiectiv în ce măsură sunt aplicabile în viaţa la de acum înainte. Cu alte cuvinte, înseamnă să fii deschis – mai ales faţă de acele aspecte despre care îţi

spui automat că nu se aplică la tine.

Nu trebuie să faci exerciţii, liste, să urmezi vreo regulă sau să memorezi cine ştie ce instrucţiuni complicate. Singurul lucru pe care trebuie să-l faci în timp ce citeşti paginile următoare e să păstrezi în minte cuvintele lui Lao-Zi: „Dacă îţi corectezi mintea, restul în viaţa ta se va aranja de la sine”. Paradigma aceasta pentru schimbarea vechilor deprinderi nu vrea decât să te ajute să îţi corectezi mintea. Bucură-te apoi văzând cum toate lucrurile se aranjează de la sine.

CAPITOLUL 12

PRIMA ÎNTREBARE: E ADEVĂRAT?

„Voi încerca să corectez greşelile, când acestea se dovedesc a fi greşeli, şi voi încerca să adopt noi viziuni, după ce acestea se vor dovedi adevărate”.

Abraham Lincoln

Potrivit estimărilor celor care se ocupă de asta, unui adult obişnuit îi trec prin minte aproximativ 60.000 de gânduri diferite într-un interval de 24 de ore. Şi mai surprinzător e că avem şi astăzi aceleaşi 60.000 de gânduri pe care le-am avut ieri şi pe care le vom avea şi mâine. De asta, mulţi dintre noi îşi duc viaţa de zi cu zi după acelaşi şablon obişnuit, repetând la nesfârşit aceleaşi gânduri.

Acum dă-mi voie să mai pun nişte paie pe foc. Eu cred că marea majoritate a acestor gânduri repetate continuu, mai ales cele care intră în categoria scuzelor, sunt cât se poate de false. Ne folosim aşadar minţile strălucite procesând zilnic, inconştient, gânduri false. E oare adevărat? trebuie să fie primul filtru pentru acest repetat, deprins şi inconştient obicei de a ne căuta scuze.

Prima întrebare din paradigma Fără scuze! te va ajuta să conştientizezi natura personală a justificărilor tale. Când vei descoperi cum selectează mintea ta gânduri false ca să te călăuzească, vei simţi şi un impuls puternic să pui capăt acestei deprinderi care te-a împiedicat să faci atâtea lucruri în viaţă.

Să căutăm adevărul în patru scuze uzuale

Dacă ai descoperi că un gând pe care îl foloseşti ca

să te caracterizezi sau să-i caracterizezi pe alţii e fals, ai mai vrea să îl foloseşti? Desigur că e o întrebare retorică, fiindcă eu cred că cititorii unei cărţi care se numeşte Fără scuze! probabil nu vor să persiste în ceva ce îi împiedică să-şi îmbunătăţească viaţa. E mult mai bine şi mai folositor să vrei să te laşi condus de învăţătura simplă că adevărul te eliberează. Aşadar, fii deschis adevărului în timp ce citeşti acest capitol – răspunsurile sincere te vor ajuta enorm să scoţi la iveală şabloanele de gândire.

Întrebarea E adevărat? îţi cere să afli dacă poţi fi absolut sigur că acele cârje mintale pe care te-ai sprijinit până acum sunt într-adevăr sigure. Dacă nu sunt, atunci trebuie să te hotărăşti imediat să le elimini – a folosi aceste scuze care nu fac altceva decât să te împiedice să-ţi împlineşti destinul e acelaşi lucru cu a-ţi clădi viaţa pe o minciună.

La începuturile democraţiei noastre, Thomas Paine a scris: „Dar adevărul este irezistibil prin natura sa, astfel încât tot ce cere şi tot ce vrea e libertatea de a ieşi la iveală”. Aşadar, adevărul vrea numai să iasă la suprafaţă, nu vrea să ne copleşească sau să ne conducă. Hai, deci, să lăsăm natura irezistibilă a adevărului să se înfăţişeze chiar acum.

La o examinare minuţioasă, vechile justificări uzuale aproape întotdeauna se dovedesc a fi false, aşa că e important să le supunem testului adevărului, ca să vedem dacă rezistă. Am ales 4 din cele 18 categorii de scuze pe care le-am prezentat în Capitolul 3, ca să îţi arăt cum trebuie să procedezi în cazul primei întrebări din noua noastră paradigmă.

1. Va fi greu

Aceasta este, cu siguranţă, una dintre cele mai folosite scuze. Mema aceasta te împiedică să îţi împlineşti viziunea supremă, dar măcar e adevărată? Eşti sută la sută convins că va fi greu să realizezi ce îţi doreşti? Există cea mai mică posibilitate ca ceea ce-ţi doreşti să nu fie de fapt greu, ci doar să necesite un pic de efort? Deşi poţi simţi că e puţin probabil, trebuie să admiţi că există şi posibilitatea

să fie mai degrabă uşor decât greu. Reţine că întâmplările aparent imposibile care se petrec sub pretextul a ceea ce Carl Jung numea „sincronism” apar cu uşurinţă dintr-o răsturnare de situaţii bizară şi inexplicabilă, care cere puţin sau chiar niciun efort. Aceste lucruri ni se întâmplă tuturor destul de des, mai ales când suntem mai aliniaţi cu Spiritul decât cu lumea materială. Pare să existe o colaborare cu destinul şi se stabileşte o legătură magică, făcând ca lucrurile ce păreau dificile să devină mai degrabă uşoare.

Dacă gândul că va fi greu se poate să nu fie adevărat, atunci s-ar putea foarte bine să se întâmple ceva care să facă lucrurile mai puţin dificile, ceea ce înseamnă că mema deprinsă e falsă. Aşa că acum poţi să alegi ce faci cu această scuză: (a) poţi să continui să crezi într-un gând (Va fi greu) care e foarte posibil să fie fals şi care mai mult ca sigur te împiedică să realizezi ce îţi doreşti; sau

(b) poţi să crezi într-un gând opus (Va fi uşor), care poate şi el să fie fals, dar te poate ajuta să realizezi ce-ţi doreşti. Când ai de ales, gândul că ceva e posibil sau uşor e mai la îndemână şi mai atractiv decât cel care insistă că e imposibil sau greu. Aşadar, cum alegi să gândeşti?

Îmi amintesc şi acum primul sfat pe care l-am primit când am spus că vreau să public o carte, la un an sau cam aşa ceva după ce mi-am terminat studiile de doctorat. Mi se spunea mereu: „Cu siguranţă va fi greu să reuşeşti să publici cartea”, „E imposibil să ţi se publice o carte”, „Eşti un necunoscut – cine o să vrea să publice o carte scrisă de un novice de 30 de ani?” şi altele asemenea. Cu toate acestea, nu am crezut niciodată în acest raţionament; prin urmare nu m-am lăsat infestat de mema va fi greu. Am trimis o sută de copii ale manuscrisului meu la diverse edituri şi, într-o săptămână, am primit 99 de scrisori de respingere… şi o ofertă de la o mică editură din New Jersey. În esenţă, unde alţii au văzut o provocare, eu nu am văzut-o. Instinctul mi-a spus că cineva, undeva, va fi interesat de ceea ce aveam de spus, şi totul s-a derulat relativ uşor.

Îmi amintesc, de asemenea, destul de bine, prin ce am trecut ca să obţin publicitate la nivel naţional pentru Zonele tale eronate, prima carte destinată publicului larg, pe care am scris-o în 1976. Experţii erau cu toţii de părere că era aproape imposibil să fiu invitat la The Tonight Show, The Phil Donahue Show, show-ul Today şi aşa mai departe. Această scuză gata plămădită ar fi putut fi un motiv la fel de bun ca oricare să renunţ.

S-a întâmplat însă că Howard Papush, un moderator talentat al The Tonight Show, a citit cartea Zonele tale eronate într-o călătorie cu avionul de la New York la Los Angeles. M-a sunat să mă cheme la un interviu de probă şi, peste o săptămână, am fost invitat la emisiune. De-a lungul următorilor trei ani am apărut de vreo 37 de ori la The Tonight Show şi am fost invitat la aproape toate celelalte talk-show-uri naţionale, lată că această primă scuză nu s-a dovedit deloc adevărată

— Ba chiar a fost destul de uşor să obţin acoperire la nivel naţional. A trebuit numai să răspund la telefon!

Aşadar, te întreb încă o dată: dacă nu eşti sută la sută convins că e adevărat că va fi greu, de ce să alegi să te bazezi pe acest gând? Nici măcar o dată nu mi-am spus în 1976 că va greu să ajung la o emisiune cu audienţă naţională. Am avut încredere că universul o să-mi ofere împrejurări care să se potrivească dorinţelor mele şi că totul se va aranja în folosul meu. Cel mai important lucru e că, rămânând aliniat cu această gândire, nu a trebuit să recurg la nicio scuză (falsă).

2. Va genera o dramă în familie

Acesta e unul dintre raţionamentele pe care le folosim tot timpul când simţim că ne-am împotmolit sau că suntem departe de viaţa pe ne-o dorim. Şi sunt nenumărate motivele să nu mişcăm un deget şi să dăm vina pe membrii familiei. „Părinţii mei ar face infarct”, „Toţi s-ar supăra pe mine”, „Nimeni din toată familia mea nu a mai făcut vreodată aşa ceva”, „Aş fi considerat un scandalagiu sau un rebel”, „Nimeni nu l-a mai înfruntat pe tata – ar fi un coşmar” şi aşa mai departe.

Dacă eşti tentat să foloseşti scuza asta, pune-ţi întrebarea: Pot să fiu sută la sută sigur că ce-mi doresc să fac va genera o dramă sau un conflict în familie? Dacă există posibilitatea să nu fie probleme, atunci această scuză trebuie să treacă în categoria celor „false”. Gândul opus celui că va genera o dramă în familie e acela că Nu va fi nicio dramă în familie dacă îmi duc la capăt planurile aşa cum mi-aş dori. Probabil crezi că fără scuza asta ai ajunge automat pe drumul riscant de a face ceva ce ai încercat să eviţi. Dar, ia mai gândeşte-te! Poţi să alegi să crezi sau nu că se va isca o ceartă în familie. Din moment ce amândouă pot fi la fel de adevărate, de ce să nu optezi pentru gândul care ţi-ar aduce rezultatul dorit?

Rămânând aliniat cu ideea că cei dragi nu doar că te vor înţelege, ci te vor sprijini să faci ceea ce îţi doreşti, ai putea foarte bine să vezi cu ochii tăi cum chiar se întâmplă lucrul ăsta. Sau rudele tale ar putea într-adevăr reacţiona rău, aşa cum a anticipat scuza ta. Dar care dintre aceste două moduri de gândire crezi că e mai potrivit să dea rezultate? Ideea e că nu poţi fi sigur de ceea ce prezice această scuză, aşa că te sfătuiesc să nu alegi o justificare pentru un comportament deprins, care, mai mult ca sigur, nu e adevărată.

Îţi pot spune cu destulă certitudine că atunci când nu te aştepţi să ţi se răspundă negativ ai mult mai multe şanse să obţii reacţia pe care o vrei. Ai mai multe şanse ca familia să te susţină atunci când şi tu îţi susţii propriile idei. Şi fii gata să suporţi chiar şi critica celorlalţi dacă ai încredere în ţelul tău – criticile acelea se vor transforma, mai mult ca sigur, în respect, mulţumire, recunoştinţă şi chiar admiraţie. La mine în familie, ştiu că dacă nu reuşesc să ajung la nunta vărului meu, la înmormântarea unui unchi, la ziua de naştere a unuia dintre nepoţi sau la vreo altă petrecere din familie nu va fi nicio dramă. Le-am arătat rudelor că nu mă interesează deloc să fac faţă cenzurii sau cicălelilor, aşa că nu e niciodată nevoie să folosesc această a doua scuză.

Şi tu poţi să-ţi iei adio de la această scuză, punându-

ţi întrebarea: E sută la sută adevărat că cei dragi mă vor condamna dacă eu? Din moment ce nu poţi fi sigur că se va isca o dramă în familie, schimbă-ţi gândurile, astfel încât să-ţi spui că nu se va întâmpla nimic, şi gata. Desigur, nu poţi fi sigur că nu vor fi nişte episoade turbulente sau emoţionale, dar cel puţin ţi-ai setat mintea pe ce-ţi doreşti şi te-ai aliniat cu ideea unei reacţii paşnice din partea familiei. Consolidează-ţi noua realitate afirmând: Ceea ce-mi doresc e deja aici şi e în drum spre mine.

Când elimini complet ideea că va fi o dramă în familie, îţi vei reaminti încă o dată ce se întâmplă când eşti alin at cu perspectiva unei energii superioare, care oferă pace, linişte şi iubire. Vei avea mult mai multe şanse astfel să vezi apărând această atitudine pacifică decât dacă eşti furios şi rănit din cauză că în familia ta „nimeni nu te înţelege niciodată”.

3. Nu-mi permit întotdeauna am avut o părere diferită despre capacitatea mea de a face rost de banii necesari ca să finanţez ceea ce-mi doream sau ca să obţin ce aveam nevoie. Aşa cum probabil ştii deja, trecutul meu a însemnat o serie de orfelinate, lipsuri, criză economică şi a trebuit să muncesc pentru tot ce am de la vârsta de 9 ani, când am obţinut prima mea slujbă, de distribuitor de ziare; cu toate astea nici măcar o dată nu am vrut să mă folosesc de această a treia scuză.

Hai să analizăm mema asta frecventă, ca să vedem dacă e adevărată: Poţi să fii sută la sută sigur că nu îţi poţi permite lucrul pe care ai vrea să-l faci sau să-l cumperi, oricare ar fi el? Dacă ai o îndoială cât de mică în privinţa asta, oricât de îndepărtată ţi-ar părea acum prosperitatea, atunci trebuie să elimini această scuză. Opusul gândului Nu-mi permit este îmi permit, chiar dacă încă nu ştiu cum voi proceda ca să fac rost de banii ăştia. Importanţa acestei întrebări referitoare la capacitatea ta de a face rost de bani e, din nou, evidentă. Dacă gândul că Nu îmi permit poate fi adevărat sau fals, acelaşi lucru îl putem spune şi despre gândul că îmi permit, şi atunci de ce să alegi gândul care aproape sigur te va împiedica să îţi

îndeplineşti ţelul?

Poate eşti convins că eşti falit, că nu ai cum să faci rost de bani şi că nu poţi să atragi banii de care ai avea nevoie ca să-ţi finanţezi planurile. Unul dintre principiile de bază ale unei vieţi fără scuze e că primeşti ce gândeşti, fie că-ţi place, fie că nu. De aceea, când te gândeşti că eşti sărac, te aliniezi cu ideea de lipsuri. Cu cât te concentrezi mai mult pe ceva ce nu ai şi crezi că nu poţi obţine, cu atât universul îţi va oferi ocazii care să reflecte aceste gânduri. Când susţii că nu îţi perrniţi ceva, confirmi această posibilitate (care poate la fel de bine să fie adevărată sau falsă).

Gândul în sine devine sursa a ceea ce atragi – devine un obstacol pentru un univers de o bogăţie fără margini.

Îmi pare rău că trebuie să-ţi spun că nu există nicio soluţie pentru gândirea concentrată pe lipsuri. Trebuie, aşadar, să-ţi schimbi gândirea aceasta imatură amintindu-ţi că e mai logic să afirmi că eşti prosper în loc să te concentrezi pe ideea că Nu-mi permit. Atrage îndrumarea universală, care te va ajuta, în loc să te împiedice. Spune-ţi chiar acum: „Nu pot să fiu absolut sigur că banii de care am nevoie sau pe care mi-i doresc nu sunt pe cale de a apărea. Aşadar gândul că Nu-mi permit e fals şi refuz să mă mai folosesc de această scuză”.

Asta nu te va ajuta să faci mai mulţi bani, deşi e cu siguranţă o posibilitate. Te ajută însă să elimini scuza Nu-mi permit din viaţa ta, pentru că te aliniază cu sărăcia şi durerea. Cheia pentru a obţine ce-ţi doreşti e să-ţi placă, în primul rând, ce ai şi să fii într-o stare de mulţumire permanentă. De asemenea, trebuie să vrei să te gândeşti că, oricare ar fi ajutorul de care ai nevoie, acesta e pe drum, chiar dacă nu ştii de unde ar putea să vină. Asta te va ajuta să trăieşti aliniat cu legile universului. Din moment ce universul acesta e de o bogăţie fără margini, de ce gândurile tale să fie în opoziţie?

Eu întotdeauna mi-am spus că ajutorul financiar de care am nevoie nu numai că e pe drum, ci că o să ajungă la momentul potrivit şi numai în folosul meu. De fapt, el

există deja pregătit pentru mine şi tot ce trebuie să fac e să mă conectez cu el. Dacă vrei, poţi să crezi că sunt nebun, dar gândirea asta m-a ajutat întotdeauna, fără excepţie. Acum, la 60 de ani, văd şi mai pronunţat neadevărul din gândul Nu-mi permit şi primesc tot ce vine spre mine, iar eu, la rândul meu, încerc să le ofer altora cât pot de mult. Asta nu înseamnă că deschid fereastra şi intră banii pe geam, ci că mă ajută să mă concentrez pe gânduri în care nu există loc pentru lipsuri. Atrag asupra mea ce cred şi refuz să cred că banii sunt un motiv ca să nu faci un lucru.

De-a lungul vieţii, de multe ori am rămas surprins când banii ca să-mi finanţez un proiect au apărut ca din senin. Când am fost un marinar tânăr care avea nevoie disperată să meargă la facultate, după ce am fost înrolat, spre exemplu, nu aveam bani. Cu toate astea, m-am bizuit pe ambiţia mea de a ajunge student al unei universităţi de prestigiu şi am depus 90% din economiile mele într-un cont special în Guam. După ce mi-am îndeplinit cu onoare cei patru ani de serviciu militar, aveam în bancă suficienţi bani ca să-mi plătesc cei patru ani de facultate.

Ideea e că, dacă alegi să profiţi de o gândire de tipul îmi pot permite, ţi se pot întâmpla următoarele două lucruri: (1) se activează o cooperare universală, pentru că astfel eşti aliniat cu un univers care nu cunoaşte limite sau lipsuri, şi (2) începi să acţionezi în sensul în care gândeşti.

4. Nimeni nu mă va ajuta

Această scuză intră în categoria aruncatului vinei asupra celorlalţi. Să fie oare întotdeauna numai vina altora că nu te bucuri de fericirea, sănătatea sau succesul pe care ţi l-ai dori? Ceilalţi te dezamăgesc întruna? Crezi că este aproape imposibil să obţii lucrurile pe care le doreşti pentru că nu găseşti pe nimeni care să-ţi întindă o mână de ajutor? Nu vreau să spun că ai putea să-ţi îndeplineşti visele fără ajutorul celorlalţi, vreau să te fac să te gândeşti la validitatea premisei că nimeni nu te va ajuta.

Supune această a patra scuză testului adevărului. Pune-ţi întrebarea dacă poţi fi sută la sută sigur că nimeni

din jur nu o să te ajute sau că va trebui să te descurci absolut singur. Dacă există o cât de mică posibilitate să existe oameni care să te ajute, atunci trebuie să respingi acest gând fals pe care l-ai ales să te călăuzească în viaţă. Adevărul e că există undeva în lumea asta un număr limitat de potenţiali doritori să te ajute, dar pe care îi ţii la distanţă, pentru că încerci să dai crezare unui gând fals. Verifică scuza aceasta afirmând: Ajutorul de care am nevoie o să apară la momentul potrivit şi cred că el există deja şi e pe drum şi o să-mi ofere posibilitatea de a-mi îndeplini destinul suprem.

Sunt milioane de oameni pe planetă, şi atunci de ce să ajungi la concluzia că nimeni nu te va ajuta să-ţi îndeplineşti chemarea? Răspunsul se află în jocul de-a aruncatul vinei, care e o memă ce ţi-a fost implantată în minte de alţii care, la rândul lor, au fost infestaţi cu viruşi mintali. Există aceeaşi probabilitate şi să apară şi să nu apară ajutorul atunci când ai nevoie. Şi atunci, de ce să-ţi iroseşti bunătate de energie mintală cu o scuză care e mult mai probabil capabilă să-ţi aducă un rezultat nedorit? Ai opţiunea să-ţi foloseşti această energie ca să produci un rezultat dezirabil.

Nu te mai gândi numai la tine şi la dorinţele egoului tău, încearcă să gândeşti Cum pot să ajut eu pe alţii? Când le vei dori altora ce-ţi doreşti pentru tine, vei descoperi că n-o să mai duci lipsă de oameni dornici să te ajute, prietenoşi şi care par să nu mai ştie cum pot mai bine să-ţi fie de folos. Pentru fiecare dovadă de răutate, furie, ură sau indiferenţă, în lume sunt milioane de dovezi de bunătate, ajutorare sau iubire, încearcă să-ţi concentrezi atenţia pe lucruri bune şi să renunţi la gândul fals că Nimeni nu mă va ajuta. Dacă îţi spui că „nimeni nu te va ajuta”, îţi garantez că universul îţi va da împrejurări care să oglindească aşteptările tale mărunte. În schimb, dacă crezi că eşti aliniat cu energia care te sprijină, asta se va şi întâmpla.

Renunţă la scuza asta, recunoscând şi amintindu-ţi că ideea că nimeni nu te va ajuta nu a trecut testul

adevărului: nimeni nu e vinovat pentru nimic din ce ţi se întâmplă şi mii de oameni sunt gata să-ţi ofere ajutorul şi îndrumarea de care ai nevoie. Alege să fii conştient că trăieşti într-un univers care te sprijină tot timpul.

*

Thomas Merton a scris: „Nu putem să deţinem întregul adevăr, până nu îl lăsăm să pătrundă în însăşi esenţa vieţii noastre, prin obiceiuri bune…” Şi tocmai asta vrea să facă prima întrebare a paradigmei Fără scuze! îşi propune să te ajute să elimini gândurile sterile care te împotmolesc, care sunt false, dar care au devenit esenţa existenţei tale. Adevărul are cu adevărat puterea să te elibereze. Nu vei mai avea nevoie să-ţi plăsmuieşti scuze cu care să justifici de ce viaţa ta nu merge cum trebuie, pentru că acestea nu trec testul adevărului.

Dacă recapitulezi cele 18 scuze din Capitolul 3 (eu am reluat doar 4 dintre ele) şi le analizezi pe fiecare cu atenţie, vei descoperi că nu poţi răspunde cu un da categoric întrebării care constituie subiectul acestui capitol: E adevărat?

Dacă poţi să alegi între a folosi o scuză care poate sau nu să fie adevărată şi care te ţine pe loc şi a folosi o altă explicaţie, care şi ea poate să fie adevărată sau falsă, dar care te ajută să scapi de un mod de gândire autodistructiv, ce ar trebui să alegi? Eu cred că răspunsul e evident. Trebuie să îţi dezvolţi un mod de gândire care să te ajute să îţi măreşti posibilităţile de a obţine succes, fericire şi sănătate deplină, iar asta înseamnă să eviţi scuzele astea învechite, care nu sunt altceva decât nişte minciuni sfruntate.

Sugestii pentru aplicarea primei întrebări a paradigmei

→ Ori de câte ori eşti tentat să recurgi la o scuză ca să justifici ceva ce-ţi lipseşte (sau chiar imediat după ce ai observat că ai recurs la un alibi uzual), supune în gând scuza testului adevărului. Răspunde-ţi simplu şi sincer la două întrebări: (1) E adevărat? şi (2) Pot să fiu sută la sută sigur că e adevărat? Vei descoperi că nicio scuză nu va

trece acest test. Chiar dacă nu prea ştii cum o să faci asta, spune-ţi că nu vrei să te mai justifici folosindu-te de gânduri false. Acest test simplu al adevărului te va ajuta să explorezi în viitor cum să renunţi la scuze.

→ Creează-ţi o justificare opusă scuzei pe care o foloseşti. Poate să se dovedească falsă, dar poate să fie şi adevărată, dacă o foloseşti ca pe o cârjă mintală, dar diferenţa dintre ea şi scuză este că te îndepărtează de deprinderi autodistructive.

Iată un exemplu, ca să înţelegi ce vreau să spun: Scuza: Sunt prea bătrân ca să mai urmez o facultate. Întrebare: E adevărat?

Răspuns: Poate să fie adevărat sau poate să nu fie. Nu pot să fiu sută la sută sigur că această afirmaţie e bătută-n cuie, că e garantat adevărată.

Ca să elimini această scuză care te-a împiedicat până acum să urmezi o facultate, gândeşte invers: Am vârsta perfectă ca să urmez o facultate. Cu ajutorul acestui gând nou, care, într-adevăr, poate şi el să nu fie sută la sută adevărat, deschizi o lume a posibilităţilor. Câştigul e că te aliniezi cu câmpul tuturor posibilităţilor şi chemi întâmplări.

Din moment ce nu poţi garanta sută la sută nici pentru vechea scuză, nici pentru noul gând şi eşti liber să alegi una dintre cele două perspective, de ce să nu optezi pentru cea care va lucra în beneficiul tău, în locul celei care lucrează împotriva ta? Sursa creatoare care te-a transformat din nonfiinţă în fiinţă te sprijină în acest demers. Aşa cum scrie şi în Biblie: „Încrede-te în Domnul din toată inima şi nu te bizui pe înţelepciunea ta! Recunoaşte-L în toate căile tale, şi El îţi va netezi cărările”. (Proverbe 3: 5 – 6)

Mentalitatea de până acum te-a condus la scuzele pe care te-ai bizuit o bună parte din viaţă. Acest „El” din Proverbe e Dumnezeu (sau eternul Tao) care deţine adevărul suprem. Deschide mintea dorinţei de a-ţi revizui scuzele şi poate, într-adevăr, Dumnezeu te va îndruma spre adevărul Lui.

Henry Ward Beecher ne dă o povaţă inteligentă

despre cum să discernem între fals şi adevărat:

„Împingând un adevăr foarte departe, întâlneşti un revers”. Te sfătuiesc să acorzi acestui „revers” tot atâta importanţă câtă le-ai acordat până acum scuzelor pe care le-ai considerat adevărate.

CAPITOLUL 13

A DOUA ÎNTREBARE: DE UNDE VIN SCUZELE?

„Irevocabilul trecut nu-i socotit la fără rost, nefolosit de fel, Când, dintr-a lui ruine, în sfârşit

Ne îndreptăm spre – un mult mai nobil ţel”.

Henry Wadsworth Longfellow

Când te duci la medic cu o problemă de sănătate, mergi pregătii să răspunzi la întrebări destinate să îl ajute să depisteze ce se întâmplă cu tine şi ce tratament să îţi prescrie. Un scop important al acestui chestionar e să ajute medicul să înţeleagă care este cauza bolii, infecţiei sau traumatismului de care suferi. Am să folosesc şi eu, ca metaforă, acest model medical, pentru a explora întrebarea Cum au apărut scuzele? Pentru ca apoi să le putem face să dispară din viaţa ta.

Să descoperim originea scuzelor tale

Când vine vorba de acele cârje mintale de care te sprijini de atâţia ani, o să-ţi fie de folos să fii propriul medic şi să afli originea şi durata acestei „stări” înainte să începi tratamentul. La fel ca problemele fizice, gândirea deprinsă, care te împiedică să ai viaţa pe care ţi-o doreşti, poate să-şi găsească remediu dacă ştii cum şi de ce a apărut şi poţi începe un program de profilaxie.

Aplicând modelul unei „investigaţii generale” pe care ar realiza-o medicul, am creat cinci întrebări, care te vor ajuta să înţelegi de unde vin scuzele.

1. Ce simptome ai?

Imaginează-ţi scuzele pe care le-ai folosit până acum ca pe nişte simptome care te-au împiedicat să-ţi optimizezi potenţialul de fericire, succes şi sănătate – chiar dacă nu sunt la fel de evidente precum febra, nasul înfundat, o inflamaţie în gât sau orice alt simptom fizic care te-ar determina să te duci la medic. Descrie ce simţi când ştii că

suferi de virusul scuzei şi fii cât mai precis.

Printre simptomele frecvente se află: episoade dese de învinuire a altor persoane; transfer de responsabilitate asupra oricui pentru faptul că eşti nefericit; crize de ruşine subite; furie pe tine sau pe alţii, care izbucneşte la cea mai mică iritare; un sentiment de invidie pe care îl simţi când te compari cu alţii; lene, indolenţă şi văicăreală. Când virusul scuzei prezintă forme acute, observi cum îţi petreci mult timp căutând ocazii în care să te simţi prost – succesul, fericirea şi sănătatea altora nu fac decât să îţi intensifice simptomele. Neîncrederea în sine, resentimentul, anxietatea permanentă, îngrijorarea, deznădejdea, tristeţea, senzaţia că nu valorezi nimic, precum şi multe alte simptome, pot să mai apară.

2. Când ai avut primele simptome?

Simptomele tale îşi au probabil originea în amintirile din copilărie, care încă persistă, în versiuni adulte. Spre exemplu, raţionamentul sunt prea bătrân se poate să fi apărut sub forma sunt prea mic, în adolescenţă; scuza de la maturitate, Sunt prea ocupat, se poate să se fi manifestat iniţial când ai fost la şcoală, sub forma Nu pot să mă joc cu prietenii, pentru că trebuie să-mi fac treburile în casă, să învăţ şi să mă duc la culcare. Poate că i-ai admirat, de asemenea, pe membrii familiei care au fost un model comportamental de oameni care-şi căutau scuze, aparent cu succes.

Aceste deprinderi de-o viaţă au devenit atât de închistate în fiinţa ta, încât doar acum ai reuşit să le vezi ca pe nişte simptome ale unei boli. Deşi nu există niciun remediu pentru situaţiile la care ai fost expus şi care au contribuit la apariţia acestei „boli a scuzelor” astăzi, poţi să vezi în ce mod ai fost infestat când erai copil. Şi cel mai bun tratament în acest caz poate fi umorul, aşa cum face actriţa Tallulah Bankhead, mai ales în remarca pe care se spune că a făcut-o, şi anume că „singurul lucru din trecut pe care îl regret e durata trecutului. Dacă aş putea să-mi mai trăiesc o dată viaţa, aş face aceleaşi greşeli, dar mai devreme”.

3. Cu cine ai fost?

Simplul fapt că ştii cu cine ai fost când te-ai contaminat cu boala scuzelor, din păcate, nu va schimba nimic. Vei aduce numai un crâmpei de lumină, dar concluzia va rămâne aceeaşi: trecutul va rămâne pentru totdeauna în trecut şi nu îl vei mai putea schimba niciodată. Ar trebui să ştii deja cu ce oameni ai fost când te-ai pricopsit cu atâtea deprinderi autodistructive. Printre ei se numără: membri ai familiei tale, rude mai apropiate sau mai îndepărtate, mai ales părinţii şi bunicii, profesori, colegi de clasă şi prieteni, membri ai unor organizaţii religioase şi chiar oameni care au apărut la vreo emisiune de televiziune la care te-ai uitat, în diverse reviste sau ziare pe care le-ai citit sau în muzica pe care o ascultai. Şi aş putea să continui la nesfârşit să enumăr situaţii în care ai fost expus la viruşi mintali. Singurul scop al acestor viruşi a fost să se înmulţească, să se infiltreze şi să se răspândească peste tot pe unde reuşeau să se instaleze – iar mintea ta curioasă, deschisă şi dornică a fost cu siguranţă un loc ispititor pentru ca ei să prindă rădăcini.

Aşadar, când îţi pui întrebarea de la cine te-ai putut contamina de boala scuzelor, îţi poţi răspunde în mod realist, că ai luat boala asta de la aproape oricine şi orice cu care ai venit în mod regulat în contact, începând din primele momente ale vieţii.

4. Oamenii care au fost în preajma ta au simptome similare?

Au fost contagioşi?

Dacă medicul te-ar trata de o boală, ţi-ar mai spune că e important să împiedici răspândirea ei – nu ar trebui ca numai tu să fii tratat corespunzător, ci şi aceia sau aceia de la care ai luat-o. În afară de asta, medicul ţi-ar spune cum să reduci posibilitatea de a-i pune pe alţii în pericol sau ai putea fi ţinut în carantină, pentru a opri răspândirea epidemiei.

Oamenii cu care ai intrat în contact de-a lungul vieţii au avut boala scuzelor. Evident, nu poate fi vorba de niciun medicament, nici de carantină în acest caz, ci trebuie

singur să iei hotărârea să te reabilitezi, dacă vrei să scapi de modul de gândire deprins de-a lungul vieţii. În timpul copilăriei, când ai fost expus la boala scuzelor, nu erai conştient de ce ţi se întâmpla. Viruşii mintali cu care te-ai ales îţi erau transferaţi, ca prin farmec, de memetică, despre care ţi-am vorbit în capitolele de început ale cărţii. Aminteşte-ţi că memetică vine de la a mima şi, cu siguranţă, ai mimat reacţiile oamenilor infestaţi din jurul tău. Erai un locşor primitor şi uşor accesibil, numai bun pentru ca memele să se instaleze acolo, să se înmulţească şi să se răspândească. Dacă mediul tău nu ar fi fost atât de fertil, astăzi nu ai mai avea de-a face cu scuzele.

Acesta nu-i un motiv să dai vina pe alţii – de multe ori, mai ales în adolescenţă şi mai târziu, ai putut să alegi dacă să le permiţi sau nu memelor să se instaleze. Îţi spun toate astea ca să vezi că, atunci când ai fost copil, ai fost ca un magnet pentru energia dirijată spre tine. Şi nici când te-ai maturizat nu se poate spune că ai încetat să mai atragi scuze spre tine şi că ai încercat să-ţi perfecţionezi modalităţi care să-ţi permită să te debarasezi de ele.

5. Ai fost expus?

Pe scurt, răspunsul e da. Desigur că ai fost expus, pentru că zilnic ai intrat în contact cu purtători de viruşi mintali. Paradigma Fără scuze! are însă menirea să-ţi întărească sistemul imunitar natural, astfel încât să poţi face faţă, de acum înainte, oricărui proces infecţios asemănător care te-ar putea pune în pericol, acum sau în viitor.

Asumarea întregii responsabilităţi în ciuda a ceea ce crezi, singurul loc în care au apărut aceste scuze eşti tu. Indiferent cât ai fost de mic când ţi-au fost implementate aceste idei; indiferent cât de contagioasă a fost atmosfera din mediul familial; indiferent cât de des ai fost expus şi cât de virulent s-a manifestat boala acasă, în şcoală, la biserică şi în cultură, tu eşti singurul responsabil. Ca să îţi trăieşti viaţa fără scuze, trebuie să vrei să spui: „Eu am adoptat aceste comportamente – eu le-am ales pe toate. Poate am fost doar un copil, poate nu am avut capacităţile

sau abilităţile naturale să opun rezistenţă acestor influenţe din copilărie, dar tot alegerea mea a fost. Îmi asum acum responsabilitatea pentru fiecare scuză pe care am creat-o”.

Motivul pentru care te-am supus celor cinci întrebări în ultima parte a cărţii nu e ca tu să-ţi cauţi noi explicaţii pentru deprinderile tale, ci mai degrabă ca să vezi cât de puternici au fost aceşti viruşi mintali în timpul anilor în care ai fost în formare. Însă la fiecare etapă a expunerii la aceşti viruşi mintali, tu ai avut de ales. Poţi să-ţi spui că ai fost vulnerabil, credul, inocent, fricos, că voiai să te adaptezi sau să faci şi tu ce făceau alţii, dar în spatele tuturor acestor lucruri ai fost tu. Nu eşti un scaun care să fie reproiectat sau tapisat de alţii, niciun robot creat într-un laborator şi uns de proprietarii lui ca să fie perfect... nu, eşti o fiinţă omenească, înzestrată cu minte. La urma urmei, au fost şi membri ai familiei – poate fraţi sau surori de-ale tale – care nu s-au lăsat păcăliţi, ca tine, şi probabil ai mai văzut şi prieteni care au rezistat eforturilor altora de a-i culturaliza în acest fel.

Te sfătuiesc să îţi asumi toată responsabilitatea pentru oricare din tendinţele tale de a-ţi inventa scuze. Eşti perfect capabil acum să hotărăşti să pui capăt acestor deprinderi prin care te sabotezi singur, aşa cum ai fost şi când erai copil. Dar te rog să nu îţi asumi responsabilitatea cu un sentiment de ruşine sau de reproş faţă de tine. Să ştii că de-a lungul vieţii ai făcut ce ai ştiut să faci. Şi să nu crezi că acum eşti pedepsit sau atragi aceste tendinţe din cauză că plăteşti karmei tale vreo datorie pentru ceva ce ai făcut într-o viaţă anterioară. Am descris scuzele ca pe nişte simptome şi ţi-am vorbit despre caracterul contagios al acestor meme din copilărie doar ca să le înţelegi, să le îmbrăţişezi cu simpatie şi să îţi iei rămas bun de la ele pentru totdeauna. Gândeşte-te la ce a spus Sfântul Apostol Pavel în Epistola către Corinteni: „Când eram copil, vorbeam ca un copil, simţeam ca un copil, gândeam ca un copil; când m-am făcut om mare, am lepădat ce era copilăresc”. (1 Cor.13.11) Gândeşte-te la acest comportament pueril de a imita pe alţii şi aminteşte-ţi: Nu

mai trebuie să mă mai ţin de niciun comportament pe care l-am adoptat când am fost copil, indiferent cât de puternice au fost aceste influenţe.

Când îţi pui întrebarea De unde au apărut scuzele astea? răspunsul e că au venit de la tine, un individ care a fost odată gata să adopte acel mod de gândire. Dar recunoaşte că acum vrei să îţi iei la revedere şi să scapi de scuzele care te împiedică să te bucuri de fericire, de succes şi sănătate deplină. Ideea de bază e că, o dată ce începi să înţelegi, începi şi să încetezi să-ţi mai cauţi motive şi să te justifici. Trecutul nu e un motiv în plus să îţi justifici lipsurile – nu îţi spune în gând că vechile influenţe sunt scuza ca să-ţi cauţi scuze! Asumă-ţi responsabilitatea pentru viaţa ta şi încetează să mai dai vina pe alţii.

Hai să luăm ca exemplu 4 din cele 18 scuze prezentate în Capitolul 3, ca să vedem cum a apărut deprinderea asta de a-ţi căuta scuze:

1. Nu merit mai mult

Cum crezi că e posibil ca o creaţie Divină să nu fie vrednică de ceva? Eşti şi ai fost dintotdeauna o părticică a lui Dumnezeu. Să ştii că tot ce e existenţă a fost la origini nonexistenţă. Biblia însăşi ne spune că Spiritul e cel care dă viaţă. Şi atunci, unde ai învăţat tu scuza asta?

Când ai fost în perioada de creştere, ai fost înţărcat cu idei cum că vrednicia ta depinde de măsura în care răspunzi directivelor egoului, care îţi spun ce să faci, ce să ai şi ce cred alţii despre tine. Ceea ce meriţi s-a corelat cu aceste directive ale egoului: Dacă fac bine, sunt vrednic, dacă nu fac bine, nu sunt vrednic. Dacă adun multe lucruri de valoare şi fac bani mulţi, sunt vrednic, dacă nu, nu sunt vrednic. Dacă ceilalţi îmi aprobă faptele, sunt vrednic, dacă nu mă bucur de simpatia lor, nu sunt vrednic.

La fel ca majoritatea dintre noi, ai fost cufundat într-o cultură care te-a învăţat acest mod de gândire, care e rezultatul muncii eului fals. Şi astfel acum, când eşti adult, când vezi că alţii au mai mult succes decât tine, că au mai multe jucării decât tine, că se bucură de o reputaţie mai bună decât a ta, primul impuls e să rupi legătura dintre

statutul tău social şi ceea ce meriţi tu ca om. Ai fost supus ani întregi unui antrenament solid de dezvoltare a egoului, care te-a învăţat să te ascunzi în spatele gândului că Nu merit mai mult. Întrucât aceste scuze sunt generate de eul fals, te vor însoţi până părăseşti această lume, doar dacă nu vrei să îţi spui: Bine. Înţeleg cum a apărut acest raţionament egocentric – şi îmi dau seama că încă îl folosesc – dar, de acum încolo, îmi doresc un alt fel de viaţă, Fără scuze!

În cazul fiecărei scuze din această categorie îţi propun să gândeşti aşa: Fiecare om din viaţa mea a procedat cum a crezut el de cuviinţă, iar eu am hotărât să mă iau după el la momentul respectiv. Dar de astăzi am să încetez să mă mai folosesc de modul ăsta perfid şi absurd de a gândi şi o să-mi amintesc că sunt o creaţie Divină, o replică personalizată a lui Dumnezeu. Prin urmare, nu voi mai gândi că nu merit – de prea multă vreme gândesc aşa şi nu m-a ajutai deloc să-mi îndeplinesc destinul.

2. Aşa sunt eu

Ţi s-a oferit posibilitatea să te dezvolţi ca şi când Creatorul tău s-ar fi ocupat de asta? Cochilia ta fizică a putut, desigur, să se dezvolte aşa cum i-a dictat natura: ai înălţimea, forma corpului, ochii şi culoarea părului, precum şi trăsăturile feţei pe care ţi le-a dat natura. Dar personalitatea, dezvoltarea emoţională şi intelectuală, aspiraţiile, părerea despre tine sau conştiinţa spirituală – aceste aspecte au fost şi ele încurajate să se dezvolte natural?

Scuza Aşa sunt eu vine exact din lista lucrurilor pe care ai fost învăţat că nu poţi să le faci şi pe care am prezentat-o mai înainte în carte. Ţi s-a creat o formulă, care apoi s-a materializat în produsul finit pe care l-au vrut familia şi cultura. Când ţi se spune: „Nu-i voie să faci asta, nu-i voie să faci aialaltă” de multe ori şi tu eşti gata să devii produsul aşteptat de cei din jurul tău, ajungi să crezi că firea ta e ceea ce ţi s-a permis să faci. Te comporţi conform cu ce ţi s-a spus despre tine şi ai adoptat. Aşadar, dacă ţi se spune de foarte multe ori că eşti leneş,

nevrednic sau dezorientat, în cele din urmă ajungi să îţi însuşeşti această descriere. Dacă ţi se repetă mereu că eşti ca taică-tău, care a fost toată viaţa un neisprăvit, vei sfârşi prin a crede că tu, din fire, eşti aşa cum îl văd ceilalţi pe tatăl tău.

Pune-ţi din nou întrebarea pe care ţi-am sugerat-o mai înainte în carte: Cum ai fi dacă nu ar fi existat nimeni să-ţi spună cine eşti? Asumă-ţi întreaga responsabilitate pentru tot ce consideri că ţine de firea ta, amintindu-ţi, în acelaşi timp, să priveşti din altă perspectivă ce anume a generat această scuză, încearcă să gândeşti, spre exemplu: Am ales să consider părerile altora despre cum eram şi ce voiam să fiu mai importante decât părerile mele, de om lipsit de experienţă. Da, am fost mic şi vulnerabil atunci, dar lot eu am fost cel care a ales aşa. O astfel de gândire îi dă un bobârnac vechii scuze, ca să o ia la vale pe scări, şi te va ajuta să-l iubeşti pe omuleţul care erai atunci şi să încerci să repari cu tandreţe ce tu (nimeni altcineva) ai făcut. Nu poţi schimba comportamentul altora, dar poţi să îţi asumi responsabilitatea pentru faptele tale, şi asta te va ajuta să începi o nouă viaţă, Fără scuze!

3. Nu sunt destul de inteligent

Unde crezi că ai învăţat că eşti defavorizat la capitolul creier? Păi, ai făcut parte dintr-un sistem educaţional care a dat valori numerice capacităţii tale intelectuale. În urma unui test, ai primit un număr, pe care l-ai purtat cu tine toată viaţa. Ai învăţat să asculţi un profesor a cărui metodă de predare nu a fost concepută să corespundă mai multor moduri de învăţare dintr-o clasă de studenţi, aşa că tuturor vi s-a aplicat aceeaşi metodă. La sfârşit, primeai un test, şi apoi o notă, prin care performanţele tale erau comparate cu ale celorlalţi; fiecăruia îi era atribuit un punct pe o curbă de valori în formă de clopot, în funcţie de rezultatele din ziua respectivă, din săptămâna aceea şi din acel domeniu specific. Ţi-ai format despre tine o părere bazată pe ce spuneau profesorii, pe notele de la teste şi pe ce arătau performanţele ştiinţifice – ai aflat că eşti mediocru la scris,

peste medie la arte, dar că ai dizabilităţi mintale la matematică. În curând, ai avut totul pregătit pentru o mare scuză (Nu sunt destul de inteligent), pe care ai început să o foloseşti ori de câte ori îţi convenea.

Ce nu ai aflat încă e că testele de inteligenţă măsoară numai cât de bine rezolvi teste de inteligenţă! Se pare că performanţele ştiinţifice nu au nimic de-a face cu potenţialul tău intelectual. Însă mintea ta tânără a înregistrat acele experienţe şcolare şi le-a adăugat mesajelor pe care le absorbiseşi deja, cum că nu eşti la fel de deştept ca fraţii tăi, n-ai fost niciodată bun la matematică sau că nu eşti la fel de talentat cum sunt copiii vecinilor. Această avalanşă de critici îndreptate spre capacităţile tale intelectuale te pot determina uşor să simţi nevoia să parezi aceste lovituri, şi astfel să apelezi la scuze.

Adevărul e că, fiind o creaţie care îşi are originea în lumea Spiritului, ai inteligenţă exact atâta câtă îţi trebuie ca să duci la bun sfârşit tot ce vei face atât timp cât eşti pe această lume. Totul e perfect… la fel şi tu!

Eu consider că cineva precum ginerele meu Joe, care poate să pună o podea laminată minunată şi fără cusur, e un geniu. Fie că s-a descurcat sau nu bine la testele de aptitudini, geniul lui Joe e dovedit de simţul lui artistic – de acea minte grozavă care ştie să aranjeze şi să distribuie fibrele lemnului, să le alinieze şi să le etanşeze prin nesfârşite măsurători şi calcule. Şi tu ai inteligenţa de care ai nevoie pentru orice îţi aprinde o pasiune creatoare sau îţi trezeşte interesul pentru a găsi soluţii. Crede asta despre tine şi nu vei mai avea nevoie vreodată să apelezi la scuza că Nu sunt destul de inteligent.

4. Nu se cade să fac asta

Să te supui întotdeauna regulilor e o memă sau un virus mintal, care a devenit un indicator acceptabil al onestităţii şi integrităţii tale. Dar uite ce spune Martin Luther King Jr., într-o epistolă scrisă în închisoarea din oraşul Birmingham, în 16 aprilie 1963: „Să nu uităm niciodată că tot ce a făcut Hitler în Germania a fost «legal»

şi tot ce au făcut luptătorii pentru libertate în Ungaria a fost «ilegal»”. Îmi place foarte mult şi ce spune Ralph Waldo Emerson: „Nicio lege nu poate să fie pentru mine mai presus de firea mea”.

Nu susţin că trebuie să fim anarhici şi indiferenţi la legile care guvernează o societate civilizată. Te sfătuiesc însă să apleci urechea la ce au spus unele dintre cele mai luminate minţi ale noastre despre faptul de a-ţi lăsa viaţa condusă de legi. Iată ce spunea marele meu mentor Lao Zi, în Tao Te Ching:

Când măreţia lui Tao este prezentă Faptele răsar din inimile noastre. Când măreţia lui Tao lipseşte Faptele se fac după reguli.

Trăieşte-ţi viaţa dintr-o perspectivă focalizată pe Tao sau pe convingerea că suntem creaturi ale lui Dumnezeu. Ştii că tot ce-ţi spune inima să faci e drept. Ştii că n-ai nevoie de reguli împovărătoare făcute de alţii, dintre care unora nu are sens să li te supui, să le laşi să-ţi conducă viaţa. Această a patra scuză e o eschivare în toată regula.

Vreau să mai citez un american faimos care a exprimat ferm nevoia unei relative independenţe dacă vrem să ne trăim viaţa la maxim, să avem o viaţă plină de succes şi sănătate. Citeşte cu atenţie aceste cuvinte: „De sufletul fiecărui om trebuie să se îngrijească el însuşi. Dar dacă ei îl neglijează? Ei bine, dar dacă îşi neglijează sănătatea ori condiţia… magistratul va face o lege ca el să nu fie sărac sau bolnav? Legile ne feresc de relele pe care ni le pot face alţii, dar nu de noi înşine. Nici chiar Dumnezeu nu-i poate salva pe oameni împotriva voinţei lor”. Cel care a scris aceste cuvinte a fost nimeni altul decât Thomas Jefferson.

Aşadar, iată că unul dintre cei mai admiraţi mentori din istorie ne aminteşte că regulile nu ar trebui să fie un factor determinant în nicio decizie care te priveşte pe tine. Aceşti oameni înţelepţi te sfătuiesc să treci de ele şi să te laşi condus de pasiunea ta (bineînţeles, atât timp cât nu faci niciun rău altora).

Dacă ai tendinţa să foloseşti scuza Nu se cade să fac

asta, să ştii că scuza asta ţi-a fost transmisă şi alimentată de cei care au vrut să-ţi controleze comportamentul. Totuşi şi în această privinţă e important să-ţi asumi responsabilitatea totală a faptelor tale. Nu mai eşti un copil care să aibă nevoie de reguli ca să fii sigur că eşti în siguranţă, sănătos şi bine integrat în familie, în colectivitate. Fii gata să îţi asculţi vocea de adult, care îţi spune ce e bine pentru tine. Lasă-te condus de acea viziune, fiind atent la pasiunea ta interioară. Renunţă să faci lucruri respectând instrucţiuni sau reguli care nu mai sunt valabile pentru tine.

*

După cum vezi, toate scuzele astea îşi au originea în primii ani ai vieţii tale. Chiar dacă îţi asumi responsabilitatea pentru rolul pe care l-ai avut în apariţia acestor scuze, fii blând cu tine. Să-ţi aminteşti că ai făcut ce ai ştiut tu că e bine când ai fost copil. Aşa că vizitează acele ruine despre care vorbeşte

Longfellow în citatul de la începutul capitolului – descoperă de unde au apărut şi de ce au persistat atâta vreme sub forma unor gânduri deprinse. Fă precum ne sugerează poetul şi începe o viaţă Fără scuze! care e mult mai nobilă decât o existenţă îmbâcsită de justificări, prin care nu faci decât să te sabotezi pe tine însuţi.

Sugestii pentru aplicarea celei de-a doua întrebări a paradigmei

→ Cea mai utilă sugestie pe care ţi-o pot face în privinţa întrebării De unde vin scuzele? e să răspunzi la ea cu următoarele patru cuvinte: vin de la mine. Asumă-ţi, începând de astăzi, toată responsabilitatea pentru gândurile tale prin cuvintele pe care le rosteşti. Încearcă, în măsura în care poţi, să analizezi procesele de proliferare a viruşilor mintali şi influenţele pe care le-au avut asupra ta setările din copilărie. Încearcă, de asemenea, să gândeşti şi să-ţi spui: Când am fost copil, am ales să mă folosesc de scuze. Atunci nu mi-am dat seama că am şi alte opţiuni. Îmi dau seama că am continuat până acum să persist în alegerea de a mă folosi de acele scuze.

Consideră-te unicul responsabil – nu ai pe cine să învinovăţeşti. Nu trebuie să aştepţi să vină nimeni să desfacă ce a făcut, de vreme ce n-ai putut deveni un furnizor de scuze fără consimţământul tău. Iar dacă ţi-ai dat consimţământul, paradigma Fără scuze! îl revocă acum.

→ iartă-i pe toţi, inclusiv pe tine. Toţi cei care te-au infestat cu viruşi mintali şi te-au setat nu au făcut decât ce au ştiut în împrejurările de atunci ale vieţii lor, iar pentru acei purtători de viruşi nu a trecut decât o generaţie de când şi ei au primit acelaşi mod de gândire deprins. Să-ţi aminteşti mereu versetul din rugăciunea Sfântului Francisc: „Iertând, suntem iertaţi”. Renunţă să mai arunci vina asupra altora şi descotoroseşte-te de scuzele care au fost o plagă în viaţa ta şi te-au împiedicat să-ţi împlineşti destinul. Iertându-i pe toţi, te împaci cu ei şi… cu tine. Şi nu uita, dacă nu ai fi învinovăţit pe nimeni pentru tendinţa ta de a-ţi crea scuze, n-ai avea pe nimeni cu care să te împaci!

CAPITOLUL 14

A TREIA ÎNTREBARE: CE CÂŞTIG?

„Ne minţim singuri, ca să mai avem încă scuza ignoranţei, alibiul prostiei şi al incapacităţii de înţelegere, cu ajutorul cărora continuăm să comitem cu bună ştiinţă cele mai monstruoase crime”.

Aldous Huxley în citatul de mai sus, din eseul lui Huxley „Words and Behavior”, „crimele monstruoase” comise de noi şi împotriva noastră ne permit să păstrăm în continuare moduri de gândire deprinse – şi dăunătoare – folosindu-ne de minciună. Această a treia întrebare te va ajuta să-ţi clarifici eşafodajul psihologic pe care se sprijină asemenea minciuni.

De ce să păstrezi un gând deprins care te împiedică să ai o viziune superioară despre tine? Soluţia pare destul de simplă: încetează pur şi simplu cu scuzele! Dar în mod cert e nevoie de mai mult decât atât ca să scapi de aceste cârje mintale, altfel le-ai fi abandonat de mult. Şi dependentul de droguri şi alcoolicul ştiu că motivele

pentru care nu se lasă de ele îl trag înapoi, şi cu toate astea nu-şi schimbă comportamentul. Probabil că simţi că, într-un fel, ai de câştigat de pe urma acestor gânduri prin care te sabotezi singur, chiar dacă rezultatele dovedesc contrariul.

Răspunsul tău la Ce câştigi te va lăsa să pătrunzi în sistemul de câştig, pe care l-ai construit cu grijă. E motivul pentru care poţi să bagi mâna în sacul cu scuze şi să scoţi de acolo adevărate nestemate, ori de câte ori îţi convine. Iar faptul că aceste gânduri deprinse te-au însoţit o bună parte din viaţă, le-a transformat în nişte răspunsuri automate.

Gândeşte-te câteva clipe de ce crezi că gândurile tale îţi susţin comportamentul care nu serveşte destinului tău. William Wordsworth, pătrunzătorul poet englez, spunea odată: „Obişnuinţele guvernează gloata nechibzuită”, gloată fiind folosit în sens peiorativ, ca să descrie un mod de gândire comun. Scopul tău e să te rupi de aceste gânduri deprinse care te-au transformat în încă un membru al turmei obediente, iar pentru asta ai nevoie de un mod de înţelegere nou. O asemenea înţelegere îţi e probabil mult mai accesibilă acum decât ţi-a fost în prima parte a vieţii, când te-ai preocupat să-ţi formezi şi acumulezi obiceiurile. Cuvintele lui Thoreau te încurajează să faci ca această a doua parte a vieţii tale să fie mai bună, schimbând calea pe care o urmezi:

Aşa cum un singur pas nu va bătători o cărare pe pământ, tot aşa un singur gând nu va deschide o cale în minte. Ca să se vadă o cărare, trebuie să mergem iar şi iar pe acel drum. Ca să facem o cale adâncă în minte, trebuie să ne repetăm iar şi iar aceleaşi gânduri care vrem să ne călăuzească în viaţă.

Paradigma Fără scuze! te invită să explorezi raţionamentul care ţi-a creat deprinderea de a te folosi de scuze, pentru ca apoi să dezvoltăm o gândire nouă. La fel cum un elefant poate fi ţinut cu o sfoară dacă se crede captiv, dacă tu crezi că eşti legat cu lanţuri de scuzele tale, eşti robul lor. Întrebându-te Ce câştig? reuşeşti să vezi în

profunzime natura sclaviei tale faţă de vechiul proces de gândire şi te va ajuta să îţi formezi o nouă cale în minte, care, în curând, va fi foarte umblată.

De exemplu, a fost o perioadă când beam zilnic peste opt băuturi răcoritoare îndulcite artificial. Scuza mea era că dintotdeauna am făcut aşa şi mi-ar fi foarte greu să renunţ la acest obicei. Apoi s-a întâmplat să citesc cartea lui Epictet Handbook of Conscious Living (scrisă de discipoli, după prelegerile lui, cu mai bine de 2000 de ani în urmă), iar pasajul acesta mi-a atras atenţia: „Nimic nu e, de fapt, plăcut sau neplăcut de la natură. Toate lucrurile devin una din două din obişnuinţă". Aceasta mi-a permis o înţelegere profundă. Chimicalele pe care le beam zilnic nu erau bune la gust pentru că erau ce erau, ci pentru că acesta era un obicei atât de vechi, încât a bătătorit o cale în mintea mea, pe care eu credeam că nu e cu putinţă să o şterg.

În 1986, înarmat cu această nouă viziune şi cu nimic altceva, am început să-mi bătătoresc o nouă cale. Mi-am repetat de mai multe ori că această licoare maro îndulcită artificial nu era, în sine, bună la gust – obişnuinţa era cea care o făcuse să îmi pară aşa. Până astăzi n-am mai luat nicio înghiţitură din nicio băutură răcoritoare. Aşadar, după cum vezi, poate fi foarte folositor şi ne poate schimba viaţa să încercăm să aflăm de ce am bătătorit zi de zi o anume potecă.

Frecvente câştiguri ascunse pentru care ne căutăm scuze

Am folosit cuvântul ascunse ca să te previn asupra faptului că eşti adesea complet inconştient de motivele pentru care continui să mergi pe aceeaşi cărare şi să te sprijini pe aceleaşi scuze. Multe comportamente şi moduri de gândire persistă datorită perceperii unor câştiguri, care se poate să nu fie chiar atât de folositoare pentru tine. De fapt, majoritatea recompenselor psihologice aduse de obiceiul de a te folosi de scuze sunt chiar dăunătoare, în sensul că te autodistrugi.

Cele mai frecvente câştiguri psihologice folosite să

susţină obiceiurile dăunătoare sunt discutate în paginile care urmează. Foloseşte înţelegerea pe care o dobândeşti citind despre ele ca să-ţi creezi în minte o nouă cale, fără scuze:

1. Eschivarea

Când te cramponezi de un gând prin care te sabotezi singur, nu faci decât să baţi pasul pe loc. Va fi greu… O să-mi ia foarte mult timp… Mă copleşeşte… Nu am destui bani pentru asta şi aşa mai departe nu fac decât să-ţi justifice indolenţa printr-o explicaţie. Şi o dată ce-ai făcut asta, eşti liber să te bucuri în voie de răsplata sustragerii.

Am fost coordonator pentru studenţii doctoranzi la o universitate prestigioasă, timp de şase ani, din 1970. Am observat că, fără prea multe excepţii, majoritatea studenţilor doctoranzi erau capabili să-şi facă lucrările de curs – dar când venea vremea să-şi scrie dizertaţia (care e un proiect de cercetare foarte complex, ce are, în general, lungimea unei cărţi şi trebuie realizat pentru a obţine titlul de doctor) şi apoi să o susţină în faţa unei comisii formate din profesori ai facultăţii, mulţi dintre ei se simţeau incapabili. Îşi justificau comportamentul cu motive de genul: Sunt prea obosit… Nu sunt destul de inteligent ca să scriu şi să susţin o carte… O să-mi ia foarte mult timp… N-am destulă energie şi multe altele din catalogul de scuze. Asemenea justificări erau pur şi simplu vitale pentru cei care încercau să se eschiveze de la ceva.

Eschivarea e o răsplată frecventă şi uşor de identificat, altfel spus, e răsplata psihologică ce îţi permite să fii, într-un fel, împăcat cu tine când iei decizii prin care îţi pui singur piedici. Scuza devine aliatul tău, chiar dacă e un aliat care nu pune la suflet interesele tale.

2. Siguranţa

Niciunuia dintre noi nu-i place nesiguranţa, astfel că ne folosim de scuze ca să evităm situaţiile potenţial periculoase, în loc să străbatem un teritoriu neexplorat, unde ne poate paşte riscul unei nereuşite, epuizarea, necunoscutul, riscul de a fi ridicoli, de a fi răniţi şi alte asemenea riscuri, e mai convenabil să ne retragem în

paradisul familiarului. Problema e că obiceiul de a ne inventa scuze ne dă doar o falsă idee de siguranţă, cam tot aşa cum protejează o „păturică” un copil speriat.

În interior simţi o chemare puternică să îţi îndeplineşti destinul care îţi clocoteşte în vene, dar faptul că alegi calea cea mai sigură te face să eviţi această chemare. Pe de-o parte, te simţi atras de ţelul tău; pe de altă parte, nenumărate scuze îţi răsună în urechi ca un cântec de sirenă. Poate să fie riscant… Nu e firea mea… Mi-e foarte frică… O să fie o dramă în familie… Sunt prea bătrân… E prea copleşitor… şi alte asemenea fraze pot fi greu de ignorat.

Asta îmi aduce aminte de fiica mea Tracy, care şi-a ignorat ani în şir chemarea. Avea o slujbă sigură, de director, cu foarte multe avantaje, un salariu excelent, oameni de treabă cu care să lucreze, o locaţie minunată şi multe alte motive care ar fi putut să o facă să rămână acolo până s-ar fi pensionat, la un moment dat.

Totuşi în sinea ei ardea de dorinţa de a fi propriul şef, de a se folosi de desenele şi de capacităţile ei de marketing ca să-şi creeze propriile produse. Dar când se gândea că trebuia să renunţe la slujba sigură, cu toate beneficiile pe care le avea, nu putea să facă pasul, iar scuzele i-au furnizat explicaţiile raţionale de care avea nevoie.

După ani în care spunea doar de ce nu îşi putea împlini visul, fiica mea s-a hotărât într-un final să încerce să pună în aplicare paradigma Fără scuze! Astăzi e directorul executiv al propriei companii, Urban Junket. Creează poşete de foarte bună calitate pentru femei şi genţi pentru laptopuri, călătorind în toată lumea ca să procure materiale de cea mai bună calitate. Deşi încă nu a ajuns la salariul şi la beneficiile dinainte, se simte fericită, împlinită şi foarte mulţumită de ce a făcut. Tracy nu mai e sclava câştigului pe care i-l ofereau scuzele. îi poţi vedea frumoasele creaţii online (pe www.urbanjunket.com) şi îi poţi trimite un mesaj de apreciere, dacă povestea ei despre cum a renunţat la scuze te inspiră, aşa cum mă inspiră pe mine, foarte mândrul ei tată.

3. Drumul cel mai scurt spre ieşire

Fiecare scuză oferă generoasa răsplată a drumului cel mai scurt spre ieşire. Hai s-o recunoaştem: când ai de făcut o alegere între a face ceva ce îţi solicită un efort şi a face ceva ce nu cere niciun efort din partea ta, e simplu, eşti gata să alegi a doua variantă, chiar dacă nu e alegerea care te va duce, într-adevăr, la îndeplinirea obiectivelor.

Eul tău superior vrea ca tu să-ţi împlineşti destinul, iar asta implică adesea să sacrifici ceva, să-i dedici timp, îţi consumă energie mintală şi fizică şi solicită resurse financiare. Egoul se opune adesea dorinţelor eului superior – eul fals te îndeamnă să stai, simţindu-se ameninţat de orice încearcă să îl scoată din misiunea lui de a te ţine la un loc călduţ şi confortabil, astfel încât să eviţi lucrurile dificile. Aşadar, există un mare câştig atunci când te foloseşti de scuzele care îţi permit să alegi în viaţă drumul cel mai scurt.

Sunt conştient de efortul şi lupta interioară cotidiană care mă pasc o dată ce mă hotărăsc să stau la masă şi să scriu zi şi noapte, adesea câte un an întreg, până când termin o carte. Dar fac asta de destul de multă vreme şi ştiu sigur că îndeplinirea unui astfel de proiect serveşte perfect ţelului meu în viaţă. Pentru că a sta aici singur şi a face munca asta îmi dă echilibru, adică mă aliniază cu chemarea sufletului meu. Cu toate astea, de-a lungul anilor am observat că sunt tentat să las scuzele să mă împiedice să fac ce-mi spune inima că trebuie să fac. Scuzele insistă: Ł prea amplu acest proiect şi nu ai destulă energie. Nu mai trebuie să demonstrezi nimic, odihneştete. Eşti obosit. Las-o mai moale. Scrisul te ţine departe de familie şi ai de îndeplinit multe îndatoriri faţă de ea.

Aceste îndemnuri şi altele asemănătoare mi-ar da un câştig uşor de obţinut, dacă le-aş asculta. M-aş scuti de nelinişte, de frământări, de singurătate, de stat toată ziua aplecat pe foaia de hârtie, acţiuni inerente procesului de creaţie. Dar e mult mai mare bucuria când văd rezultatele muncii mele şi tot binele pe care efortul meu îl face lumii, decât plăcerea trecătoare pe care aş putea s-o obţin dacă

aş lua-o pe drumul cel mai scurt şi m-aş sustrage de la ce ştiu că trebuie să fac.

4. Manipularea

Unul dintre cele mai importante câştiguri pe care multe dintre aceste scuze ni le aduc este posibilitatea de a-i manipula pe alţii, de a-i determina să facă ceea ce trebuie să faci tu. Deşi nu pare să fie unul dintre lucrurile cele mai bune, aşa se întâmplă. Când te hotărăşti să foloseşti o scuză precum: N-am destulă energie pentru asta… Sunt prea obosit… Nu sunt destul de puternic sau de inteligent sau alte scuze asemănătoare, pasezi responsabilitatea unei alte persoane. O dată ce i-ai explicat acelei persoane de ce nu poţi să faci ceva, te poţi aşeza confortabil şi privi cum persoana respectivă începe să facă ce trebuie să faci tu.

Ca tată a opt copii, am văzut strategia asta de mii de ori. De exemplu:

→ Sunt prea obosit se traduce prin: Să facă altul treaba asta. Câştigul? fu pot să dorm, în timp ce altul preia responsabilităţile mele.

→ Nu-mi permit sau Mi-am cheltuit toţi banii se traduce prin: Cumpără-mi tu ce vreau sau ce-mi trebuie. Câştigul? Te-am manipulat cu o scuză adecvată.

→ Nu merit se traduce prin: Compătimeşte-mă. Câştigul? O să-mi dai ce vreau, pentru că îţi pare rău să vezi că nu sunt în stare să obţin ceva.

Desigur că nu trebuie să fii un copil ca să tragi foloase de pe urma tuturor acestor scuze, care, într-un fel sau altul, îţi permit să-i manipulezi pe alţii să facă ce vrei tu.

5. Aprobarea

Nimic nu-i place mai mult eului fals decât să i se dea dreptate, şi el să spună despre altul că se înşală, iar scuzele sunt croite să se adapteze perfect acestui mod de gândire. Când foloseşti o scuză, te simţi superior şi îl pui pe altul în inferioritate… iar egoului îi place să se simtă un învingător, mai ales în defavoarea altuia.

Scuzele sunt, pur şi simplu, nişte justificări pe care ţi le dai, fără ca neapărat să aibă vreo legătură cu adevărul –

dar, deşi sunt nişte minciuni, tot ai de câştigat de pe urma lor. Chiar dacă pentru tine acest mod de gândire deprins poate să fie singura certitudine, dacă te convingi singur că ai dreptate trăieşti cu iluzia că eşti un învingător. În acest caz, scuza e o justificare de care te ajuţi pentru că ai o părere proastă despre tine, iar câştigul e că raţionamentul ăsta te ajută să trăieşti cu tine însuţi fără să recunoşti că te minţi singur.

De exemplu:

→ Nimeni n-o să mă ajute se traduce prin: Nu merit sau nu sunt destul de norocos ca să găsesc ajutor din partea cuiva, aşa cum am spus-o întotdeauna. Uite, iar am dreptate.

→ Nu se cade să fac asta, pentru că aşa spun regulile se traduce prin: Vezi ce deştept sunt? întotdeauna am spus că nu se poate altfel, şi toţi care cred că nu e aşa se înşală.

→ Va genera o dramă în familie se traduce prin: Dintotdeauna am fost singurul care a înţeles ce petrece în familia asta. Nimeni altcineva nu a înţeles la fel de bine ca mine.

Şi exemplele care să susţină acest raţionament denaturat pot continua. Când îţi inventezi scuze, simţi nevoia să ţi se dea dreptate şi aduci toate argumentele posibile ca să demonstrezi cât de mult se înşală ceilalţi şi câtă dreptate ai tu!

6. Dezvinovăţirea

Când recurgi la o scuză, cel mai important câştig e că arunci vina pentru lipsurile tale pe umerii altcuiva. Am mai scris în carte despre jocul acesta de-a vina: îţi repet, asta e o făcătură a egoului tău, acel fals eu care nu crede în natura ta divină infinită, dar ţine evidenţa asupra cât de bine ieşi tu în comparaţie cu oamenii şi cu întâmplările din lumea materială.

Dacă nu eşti competitiv, egoul spune că e vina altcuiva. Dacă eşti nefericit, bolnav, sărac, ghinionist, fricos, sau orice altceva inventează mintea ta, e întotdeauna numai vina cuiva sau a ceva ce nu ţine de tine. Dacă eul tău superior se hrăneşte cu modestie, egoul este

extrem de mândru. Astfel, când ceva nu merge bine, egoul are tendinţa să învinuiască pe altcineva, ca să-şi păstreze mândria intactă.

Vina plăteşte un tribut imens, astfel că egoul inventează ceva ca să o folosească ori de câte ori poate. De asta, ori de câte ori dai vina pe economie, pe partidul politic aflat la putere, pe şeicii bogaţi în petrol din Arabia Saudită, sau pe oricine-ţi trece ţie prin cap, eul tău fals obţine un câştig. Nu poţi să economiseşti destui bani, să atragi investitori pentru proiectul la care visezi, să îţi plăteşti facturile sau să îţi justifici falimentul? Jocul de-a vina îţi oferă nu numai un ţap ispăşitor, dar îţi dă şi o răsplată substanţială pentru că foloseşti în continuare toate scuzele care au devenit un mod de viaţă.

7. Protecţia

Când ai fost copil, familia ţi-a oferit protecţie. Tu erai mic, ei erau mari. Tu nu aveai prea mulţi bani, ei deţineau toate resursele. Tu trebuia să ceri voie, ei ţineau să-şi păstreze autoritatea. Cu alte cuvinte, ai fost protejat. Când te-ai maturizat, ţi-a convenit să te mai foloseşti de aceste comportamente remanente, deşi a fi matur înseamnă să nu mai ceri nimic părinţilor şi nici să nu te mai întreţină ei, aşa cum o făceau când tu erai mic. De aici au apărut o grămadă de scuze, a căror principală răsplată e că te simţi în continuare protejat şi mai poţi să gândeşti şi să te comporţi ca un copil.

Ca să poţi păstra avantajele copilăriei fără să pari pueril, ţi-ai creat scuze, care te fac să te refugiezi în teritoriul familiar al protecţiei. Justificările că nu ai viaţa pe care ţi-o doreşti îţi oferă drept recompensă faptul că mai poţi păstra sentimentul că eşti încă un băieţel sau o fetiţă. E o răsplată mare, într-adevăr, deşi nu serveşte intereselor tale de adult.

Ca părinte, eu am simţit că datoria mea nu e aceea de a fi cineva pe care copiii să se sprijine, ci aceea de a-i ajuta să simtă că nu au nevoie să se sprijine pe cineva. Când unii dintre copiii mei au ajuns la maturitate însă, am observat că au fost reticenţi în a-şi asuma

responsabilitatea deplină pentru toate lucrurile. După ce au început să iasă la suprafaţă scuzele, am observat că încă mai căutau sentimentul de protecţie pe care îl ai atunci când altcineva ia deciziile în locul tău. Nu sunt destul de puternic se traduce prin: Taţi, fă-o tu în locul meu, ca să mă simt din nou protejat. Şi Nu-mi permit se traduce prin: Plăteş-te-mi tu, ca să scap de problema asta.

La fel, multe dintre scuzele pe care le foloseşti au încorporat acel câştig că îţi permit să-ţi justifici lipsurile şi să te simţi din nou un copil protejat. Deşi faptul că te întorci în copilărie te face să te simţi temporar protejat, e limpede că o să te ţină pe loc – la urma urmei, aşa e firesc, ca mami şi tati să nu te protejeze la nesfârşit.

8. Sustragerea de la prezent

Prezentul e tot ce avem. Numai asta am avut şi numai asta o să avem toată viaţa. Cu toate astea, la fel cum există multe feluri de a trăi glorios şi fericit în prezent, există şi multe feluri de a te eschiva de la a trăi în prezent. Acum intervin scuzele.

La fel ca toate celelalte activităţi mintale, şi inventarea scuzelor are loc în totalitate în prezent. Când te scuzi, aşa îţi foloseşti prezentul. Iar dacă foloseşti prezentul pentru justificări şi explicaţii, atunci nu-l mai poţi folosi ca să faci ceva constructiv, să încerci să te schimbi, să faci dragoste, să te bucuri de copiii tăi, de fiecare clipă şi aşa mai departe. Câştigul e că faci ceva cu timpul tău. Deşi poate să fie de natură nervoasă, eschivarea de la a trăi în prezent este un mecanism convenabil să te ţină legat de vechile deprinderi.

Prezentul e tot ce ai, iar fiecare scuză pe care o foloseşti te împiedică să trăieşti în prezent. Nu poţi să eviţi prezentul, dar scuzele pe care le inventezi transformă în certitudine faptul că nu-ţi vei schimba vechile deprinderi, pentru că vei fi prea ocupat să îţi umpli clipele preţioase cu scuze.

Sugestii pentru a vedea reversul câştigului

Hai acum să privim din altă perspectivă cele 8 forme de câştig şi să vedem cum le putem face să lucreze în

favoarea, şi nu în defavoarea ta. Citeşte următoarele sugestii cu intenţia de a scăpa de vechile deprinderi şi de a descoperi fericirea de a trăi la un nivel superior.

1. Eschivarea

Hotărăşte-te să renunţi la scuzele care te împiedică să faci ce ştii că slujeşte intereselor proprii. Începe de astăzi să faci ceva de care până acum te-ai eschivat, justificându-te printr-o scuză convenabilă. Dă acel telefon pe care ai tot amânat să-l dai, scrie o scrisoare unui prieten sau unei rude aflate la distanţă, pune-ţi o pereche de pantofi comozi şi străbate un kilometru pe jos, fă ordine într-un dulap, fă oricare dintre acele lucruri pe care până acum te-ai eschivat să le faci, folosindu-te de scuze.

Spune-ţi: Pot să fac ce vreau şi nu trebuie să mă eschivez de la nimic. Nu voi mai folosi nicio scuză ca să-mi justific obiceiul de a mă eschiva.

2. Siguranţa

Du-te într-o vacanţă în care nu ţi-ai plănuit nimic dinainte. Mergi numai şi lasă-te condus de instincte, şi nu de un itinerar planificat anterior. Mergi la un restaurant unde se servesc feluri de mâncare pe care nu le cunoşti, mergi la un meci de fotbal, vizitează o moschee, mergi la un curs de yoga, fă o excursie în natură, orice altceva ce ţi-a fost frică până atunci să faci. Impune-ţi să renunţi la scuzele pe care le-ai folosit până atunci şi adoptă o filosofie de viaţă care să-ţi lase mintea deschisă la orice noutate.

Spune-ţi: Voi alege calea cea mai puţin explorată şi voi renunţa să caut familiarul şi iluzia siguranţei.

3. Drumul cel mai scurt spre ieşire

Discută cu mintea subconştientă, care s-a obişnuit să aleagă calea bătătorită, şi explică-i că nu mai eşti interesat de un astfel de mod de viaţă. Încearcă atunci calea inversă. În loc să te feliciţi că ai reuşit să te eschivezi de la ceva greu, felicită-te pentru că ai avut curajul şi voinţa să urmezi o direcţie nouă şi care poate să nu fie prea confortabilă.

Cândva, mă simţeam răsplătit pentru obiceiul dăunător de a fuma prin plăcerea pe care credeam că o

resimt, aşa că nu voiam să renunţ la el. În mod evident, mintea mea credea că era mai uşor să păstreze acest obicei dăunător, decât să renunţe la el. Dar după multe discuţii cu mintea subconştientă a venit şi ziua în care am inversat procedeul de a obţine răsplata. Am început să mă felicit pentru puterea interioară de a alege calea cea grea, în loc s-o aleg pe cea simplă şi bătătorită.

Spune-ţi: Sunt pregătit să aleg căile dificile, atunci când asta e spre binele meu.

4. Manipularea

Discută cu tine înainte să vorbeşti sau să te comporţi în vreun fel care poate să-ţi servească la a-i manipula pe ceilalţi. Un dialog interior e crucial ca să scapi de vechiul procedeu de a obţine o răsplată psihologică, pe care l-ai inventat fără să-ţi dai seama. Şi când ai de-a face cu membri ai familiei sau cu prieteni apropiaţi procedează la fel, discută cu tine înainte – nimeni nu trebuie să ştie ce faci tu. În privinţa copiilor, încearcă să nu te amesteci în treburile lor, aminteşte-ţi că în majoritatea cazurilor ştiu şi singuri ce au de făcut.

Cântăreşte consecinţele posibile înainte să spui un anumit lucru. Anticipează reacţiile celorlalţi din încăpere, răspunsul tău şi ce anume ar provoca o ceartă. (Toată această analiză nu ţi-ar lua mai mult de o secundă sau două.) Rezultatul final ar putea fi să taci, oferind egoului o binemeritată pauză, în loc să împrăştii cu sfaturi, care nu reprezintă decât o formă de manipulare.

Spune-ţi: 5 unt mulţumit în sinea mea. Nu trebuie să controlez şi să manipulez pe nimeni ca să-l determin să gândească şi să se comporte cum vreau eu.

5. Aprobarea

Egoul petrece foarte mult timp căutând să aibă întotdeauna dreptate. Ca să elimini acest concept din portofoliul tău psihologic, începe să-i laşi şi pe alţii să aibă dreptate. Când cineva spune ceva cu care de obicei n-ai fi de acord şi te-ai contrazice doar cu scopul de a le demonstra că se înşală, încearcă să spui: „Da, ai dreptate”. Acest răspuns va elimina nevoia egoului de a avea

dreptate.

Dacă cineva îţi spune: „Întotdeauna îmi ignori punctul de vedere şi sfârşim prin a face numai cum vrei tu”, încearcă să răspunzi astfel: „Să ştii că până acum nu m-am gândit la asta. Dacă mă gândesc bine, îmi dau seama că ai dreptate”. Voilà – se termină cearta. Ai inversat procedeul de a obţine o răsplată psihologică şi începi o viaţă fără conflicte.

Fă din aceste cuvinte o bază pentru noul tău comportament, repetându-le faţă de ceilalţi ori de câte ori ai ocazia: Ai dreptate. Deşi egoul o să protesteze vehement, strategia asta nu îţi va aduce decât linişte şi fericire. Preferi să ai dreptate sau să fii fericit?

Spune-ţi: Renunţ la tendinţa de a le demonstra altora că se înşală.

6. Dezvinovăţirea

Aminteşte-ţi că nimeni nu te poate face să simţi ceva fără voia ta. De aceea nu e nimeni vinovat pentru ce se întâmplă în viaţa ta. Pornind de la această noţiune simplă, vei elimina pentru totdeauna procedeul de a obţine o răsplată învinuindu-i pe alţii pentru lipsurile tale şi vei scăpa de tendinţa de a-ţi căuta

SCU7P.

Spune-ţi: Viaţa mea e urmarea tuturor deciziilor pe care le-am luat singur. Chiar şi a acelora pe care le-am luat când am fost copil. Când egoul tău se lansează în jocul de-a da vina pe alţii prin Nu e vina mea… N-am putut să fac nimic… Ei m-au determinat să fac asta… şi aşa mai departe, încearcă să nu renunţi la decizia pe care ai luat-o, de a elimina câştigurile cu ajutorul ghidului Fără scuze!

Spune-ţi: îmi asum responsabilitatea, în loc să-i învinovăţesc pe alţii, şi promit să renunţ la tendinţa de a arunca vina asupra celorlalţi pentru orice lucru care mi se întâmplă.

7. Protecţia

Aceste cuvinte ale lui Johann von Goethe te-ar putea ajuta să renunţi să mai cauţi sentimentul de protecţie din copilărie: „Dacă toţi copiii ar creşte urmând sfaturile pe

care le primesc, am fi înconjuraţi de genii". Sau cum spune marele poet indian Rabindranath Tagore: „Fiecare copil e un mesaj de la Dumnezeu că încă nu e dezamăgit de oameni. Goethe şi Tagore spun că ai venit pe lumea asta să îţi îndeplineşti dharma, aşa că permite geniului care ţi-a fost dăruit de la Dumnezeu să se trezească.

Tot de ce ai nevoie ca să-ţi îndeplineşti destinul te-a însoţit înainte, în timpul şi după conceperea ta – începe să conştientizezi acest lucru. Procedeul de a obţine un câştig simţindu-te fragil şi neajutorat dispare de la sine când începi să ai încredere în tine. În acelaşi timp, începi să ai încredere în înţelepciunea infinită care te-a creat.

Spune-ţi: Sunt un adult. Şi am ajuns în lumea asta, din nonexistenţă, echipat cu tot ce am nevoie ca să-mi îndeplinesc glorios destinul.

8. Sustragerea de la prezent

Când te simţi descurajat sau abătut, întreabă-te: Chiar vreau să-mi cheltuiesc prezentul, moneda preţioasă a vieţii mele aşa? Această întrebare te va ajuta să devii conştient de importanţa de a trăi în prezent – nu numai cu trupul, dar şi cu mintea. Te sfătuiesc să consideri prezentul numai aşa: un dar minunat de la Sursa existenţei tale. Ori de câte ori îţi iroseşti prezentul gândindu-te la cum erai, la rănile pe care ţi le-au provocat alţii sau te îngrijorezi în privinţa viitorului, spui „Nu, mulţumesc" Sursei tale, refuzând darul minunat.

Aşa cum am mai spus în această carte, tot ce ţi s-a întâmplat, s-a petrecut nu în trecut, ci tot într-un prezent – relaţia ta cu viaţa e relaţia cu prezentul. Începe să conştientizezi cât de preţios e prezentul şi renunţă la vechea tendinţă de a folosi scuzele cu scopul de a evita prezentul.

Spune-ţi: Refuz să-mi irosesc prezentul preţios în vreun fel care să mă îndepărteze de iubirea Divină, originea mea.

*

Acesta reprezintă răspunsul celei de-a treia întrebări a paradigmei Fără scuzei. Vezi acum cât de absurde sunt

scuzele tale, care te închistează? în încheierea acestui capitol şi înainte de a trece la următorul, gândeşte-te la ce a scris poetul Walt Whitman, în Leaves of Crass (Fire de iarbă):

A fost odată un copil, care pornea în fiecare zi pe un drum.

Şi primul lucru asupra căruia îşi oprea privirea şi îl primea în sufletul lui cu mirare sau compătimire sau iubire sau spaimă se transforma şi devenea o parte din el pentru ziua aceea sau pentru o parte a acelei zile… sau pentru mulţi ani sau nesfârşit de mulţi ani.

Fii atent la ce priveşti. Şi mai mult decât atât, nu îţi crea un sistem de scuze de pe urma cărora să obţii o răsplată când simţi nevoia să te aperi, să fii compătimit sau când ţi-e teamă. Cred că e un moment potrivit să ne reamintim aceste cuvinte, pe care le-am repet adesea: Când îţi schimbi felul în care priveşti lucrurile, lucrurile pe care le priveşti se schimbă.

CAPITOLUL 15

A PATRA ÎNTREBARE:

CUM AR FI VIAŢA MEA DACĂ NU M-AŞ FOLOSI DE SCUZE?

„Tot ce acum e real, a fost odată imaginar!” William Blake

Cea de-a patra întrebare a paradigmei Fără scuze! te face să pătrunzi în lumea puternică a imaginaţiei tale. Citatul de mai sus, aparţinând poetului englez William Blake, ne dezvăluie un adevăr important: lucrurile pe care astăzi le iei aşa cum sunt şi le consideri literă de lege au fost odată doar în imaginaţia cuiva. Aşa cum telefonul mobil a fost o idee înainte să devină o realitate, acelaşi lucru e valabil pentru tot ce ni se întâmplă în viaţă. Imaginaţia e crucială pentru a aduce lucrurile din lumea nonexistenţei în cea a existenţei, Iisus din Nazaret a spus că Spiritul e cel care dă viaţă, şi Lao-Zi a spus că tot ce există vine din nonexistenţă. Aceste noţiuni, care au fost suficient de bune ca să fie îmbrăţişate de aceşti doi giganţi spirituali, sunt de o importanţă fără margini pentru tine.

Calea de la nonexistenţă sau Spirit la lumea unei existenţe Fără scuze! îşi are originea în imaginaţia ta. Îmi place să-mi reamintesc mereu această idee extraordinară, pe care am discutat-o în Capitolul 11: O pădure fără margini doarme în visurile unei ghinde. Până şi pădurea a fost înainte o viziune, un vis, o idee – bineînţeles, a unei imaginaţii fertile.

Acest capitol e menit să te ajute să faci precum ghinda care îşi imaginează o întreagă pădure. Şi tu ai în interiorul tău puterea să germinezi o serie de idei proprii, care vor elimina obstacolele din calea chemării tale. Când îţi imaginezi că n-ai nevoie de nicio scuză, în cele din urmă vei acţiona aşa cum îţi imaginezi. Aşa că începe să-ţi imaginezi cum ar fi viaţa ta fără să existe scuzele pe care singur ţi le-ai creat. Poţi să începi prin a te obişnui să te vezi exact aşa cum îţi imaginezi că vei fi.

Cum să crezi că eşti deja aşa cum vrei să fii

Hai să medităm mai profund la citatul de la începutul acestui capitol şi la ce implică renunţarea la obiceiul de a-ţi căuta scuze. Prietenul nostru, poetul Blake, spune că noi ne-am imaginat aceste idei prin care ne impunem limite, înainte ca ele să devină realitate. Memetica, genetica, educaţia din copilărie, regulile impuse de cultură şi societate şi anii în care am trăit cu gânduri prin care ne-am creat limite, toate acestea şi-au unit forţele ca să se transforme în scuzele care au devenit realitatea noastră.

Dacă observaţia lui Blake e valabilă şi în cazul tău, atunci e valabil şi corolarul. Cu alte cuvinte, dacă aplici paradigma Fără scuze! şi urmezi ideile pe care le conţine, atunci îţi poţi dovedi cât de puternică e imaginaţia ta. De aceea am folosit cuvântul eşti alături de vrei să fii. În orice situaţie în care îţi imaginezi ceva în mod activ, acel ceva este ca şi înfăptuit, aşa că poţi, fără nicio îndoială, să îţi transformi scuzele în fapte care să servească ţelurilor tale. În momentul când ai reuşit să-ţi implementezi acest mod de gândire, poţi să realizezi ce-ţi doreşti.

Când aveam vreo douăzeci de ani, am încercat acest exerciţiu de imaginaţie pentru scuza sunt prea obosit.

Auzeam scuza asta atât de des, încât s-a transformat într-un virus mintal, pe care am început să-l mimez şi să-l folosesc regulat. Era o scuză confortabilă, dar care îmi dăuna, pentru că mă obosea mai tare să mă gândesc şi să spun cât sunt de obosit decât eram în realitate. Cu cât spuneam mai mult sunt obosit, cu atât mai sleit de puteri deveneam, chiar dacă nu depuneam niciun efort fizic.

Într-o dimineaţă, după ce l-am auzit pe prietenul meu spunând că e prea obosit să plece într-o excursie de sfârşit de săptămână pe care o plănuise, m-am hotărât să renunţ definitiv la această scuză. Mi-am propus să nu mai spun niciodată nici mie, nici altora cât sunt de obosit şi am început să-mi imaginez că mă bucur de o energie nelimitată. Nu mi-am schimbat programul de somn, nu am început să iau energizante, nici să-mi schimb stilul de viaţă – tot ce am făcut a fost să-mi imaginez că sunt o persoană care deţine multă energie. Am reuşit să schimb modul în care mă vedeam în relaţia cu oboseala. Şi am început să mă consider o persoană care nu oboseşte niciodată. Totul a început cu acest mod de gândire nou, pe care l-am plantat mai întâi în imaginaţia mea. Şi până în ziua de azi, cu toate că au trecut patruzeci de ani de atunci, am refuzat ferm chiar şi să gândesc că sunt obosit.

Într-unul dintre eseurile sale, Ralph Waldo Emerson spune următoarea frază, care are un impact puternic asupra mea: „Imaginaţia e un mod superior de a vedea”. Pentru mine, asta înseamnă a vedea cu „v” mare. Considerându-mă în toţi aceşti ani un om cu o energie nelimitată, am reuşit să elimin oboseala şi lipsa de energie şi m-am remodelat în timpul acestui proces de imaginaţie.

Cum să-ţi imaginezi calea spre o viaţă fără scuze

Te încurajez să analizezi conştient întrebarea: Cum ar fi viaţa mea dacă nu aş putea să mă folosesc de scuze? dând frâu liber imaginaţiei. Imaginează-ţi că există o poţiune magică, iar, după ce o bei, aceasta împiedică să se nască orice gând care are vreo legătură cu scuzele şi urmăreşte cu atenţie ce efect are asupra ta această viziune. Cum ar fi viaţa ta? Cum te-ai simţi? Cum ai gândi?

O să facem împreună acest exerciţiu, plecând de la câteva dintre scuzele din catalogul cu 18 categorii, din Capitolul 3:

1. Va fi greu/ O să-mi ia foarte mult timp

Aceste două scuze asemănătoare se substituie, adesea, acţiunii. Imaginează-ţi însă că nu eşti în stare să creezi aceste gânduri. Aşa cum nu-ţi poţi imagina activitatea mintală a unei meduze fără ochi sau urechi care trăieşte pe fundul unui ocean, tot aşa nu-ţi poţi imagina că un proiect este dificil sau îţi ia prea mult timp. Şi atunci, dacă ar fi imposibil să gândeşti aşa, cum ar fi viaţa ta?

Indiferent ce vrei să realizezi, fie că vrei să devii un artist, să compui o piesă muzicală, să începi o afacere, să îţi refaci relaţia cu părinţii, cu soţia sau cu oricine altcineva, să îţi construieşti o casă, să-ţi îmbunătăţeşti condiţia fizică, indiferent ce altceva îţi doreşti – cum s-ar schimba lumea ta dacă nici măcar n-ai putea concepe ideea că va fi greu sau că o să-ţi ia mult timp?

→ Fără aceste scuze, cum ar fi viaţa ta? Garantat ai începe imediat să treci la fapte, care să te conducă la împlinirea visurilor tale. Ai vorbi cu alţii care ar avea idealuri asemănătoare şi apoi te-ai pune pe treabă cu succes. Ai avea multă energie şi ai trăi activ viaţa pe care ţi-o imaginezi. Ai atrage instantaneu ajutor şi ai găsi oamenii potriviţi. Ai găsi circumstanţele favorabile tot timpul. De ce? Pentru că te-ai comporta exact cum face Sursa creatoare. Ai fi aliniat cu un univers care îţi spune „Da, poţi” şi care îţi pune la dispoziţie instrumentele necesare ca să demonstrezi că poţi. Nu ai ezita şi nu ţi-ar fi frică dinainte că ceva ar fi greu sau ţi-ar lua mult timp… Ai face fericit acel lucru, în loc să te justifici şi să te plângi.

→ Fără aceste scuze, cum te-ai simţi? Fără aceste limite pe care ţi le creezi, lasă-mă să mă hazardez să ghicesc că te-ai simţi în extaz şi, în sfârşit, complet util. Te-ar încânta să te simţi liber, pentru că nu ar trebui să îţi eviţi adevărata dharma. Te-ai simţi enorm de mulţumit şi nu te-ai mai preocupa de ce anume trebuie să eviţi şi spre ce trebuie să te îndrepţi. Nu te-ai mai concentra asupra

drumului, de vreme ce nu mai există scuza E prea lung, iar momentul prezent al călătoriei ţi-ar oferi succesul şi fericirea pe care ţi le doreşti. Te-ai simţi binecuvântat, pentru că ai fi călăuzit numai de creativitatea şi de spiritul tău de iniţiativă, în loc să fii condus de frica de a fi dezamăgit, iar bucuria ţi-ar umple viaţa.

→ Fără aceste scuze, cum ai gândi? Nu te-ai mai concentra asupra a ce nu poţi să faci pentru că e prea dificil sau ţi-ar lua prea mult timp şi ai gândi astfel: Asta e ceva ce pot să fac şi voi face pentru mine. Pot să fac tot ce îmi propun. Ştiu că sunt capabil să realizez cu uşurinţă acest lucru. Nu mi-e frică, pentru că recunosc că am la dispoziţie orice sprijin de care aş putea avea nevoie. Sunt încântat, fericit, entuziasmat de posibilitatea de a-mi împlini acest vis. Îmi dau seama de faptul că gândurile mele sunt pătrunse de entuziasm şi pasiune şi că nimic nu mă poate opri.

De fapt, sunt sigur că vine spre mine orice am nevoie ca să-mi îndeplinesc visul. Aştept, mulţumit, ce are să-mi trimită universul.

2. Va genera o dramă în familie

Din nou am să te rog să te vezi complet incapabil să vii cu scuza asta. Imaginează-ţi că nu eşti în stare să inventezi nici măcar un gând care să anticipeze o ceartă în familie. A gândi în acest mod e echivalent cu a considera că rudele tale sunt de acord cu orice decizie ai lua – pur şi simplu, nu vei întâmpina critici, ostilităţi, rezistenţă sau respingere. Familia ta e, în cel mai rău caz, neutră sau poate chiar indiferentă. Nu vor apărea certuri, familia nu se va opune şi nu va trebui să faci faţă niciunei drame.

→ Fără această scuză, cum ar fi viaţa ta? Din moment ce nu va trebui să te gândeşti la ce vor spune membrii familiei când vor descoperi cum eşti cu adevărat, viaţa ta va fi exact aşa cum ţi-ai dorit dintotdeauna să fie. Nu va trebui să te consulţi cu nimeni a cărui părere nu o apreciezi:

ai lucra în domeniul în care ţi-ai dori, ai studia domeniile care te interesează, ai locui unde ţi-ar plăcea, ai

veni şi ai pleca atunci când ai hotărî tu – rudele nu se opun, nu-ţi dezaprobă comportamentul. Ai respinge ideea că „prietenii reprezintă modul în care Dumnezeu îşi cere scuze pentru rudele pe care ni le-a dat" şi ar deveni chiar prietenii tăi apropiaţi!

→ Fără această scuză, cum te-ai simţi? Te-ai simţi uşurat, pentru că drama nu ar mai fi o consecinţă a faptului că ţi-ai urmat visul.

Timp de o secundă, imaginează-ţi că familia ţi-ar încuraja fiecare decizie pe care ai lu-o în privinţa vieţii tale… aşa te-ai simţi în fiecare zi dac-ar fi imposibil să ai gândurile care să-ţi determine apariţia acestei scuze. Cum toată lumea ar fi liniştită în jurul tău, ai simţi efectul calmant al unui mediu armonios şi care te susţine. Grija şi neliniştea ar dispărea şi ai simţi, poate pentru prima dată, că ai controlul asupra vieţii tale. Sentimentul de siguranţă ar înlocui complet frica de un posibil reproş, care te-a forţat să te comporţi până acum ca un membru al familiei insignifiant şi drăgălaş.

→ Fără această scuză, cum ai gândi? Noile gânduri ale tale s-ar concentra numai asupra celui mai bun mod de a-ţi conduce viaţa, din moment ce nu ai mai putea să foloseşti scuza că va fi o dramă în familie. Ai gândi astfel: Pot să întreb pe oricare dintre cei pe care îi iubesc ce părere are şi pot să accept sau să-i resping sfatul, fără ca acest fapt să aibă repercusiuni negative. Sunt liber să practic orice religie pe care o vreau sau niciuna. Sunt liber să mă întâlnesc, să mă căsătoresc sau să trăiesc cu cine vreau, să locuiesc unde vreau şi să-mi trăiesc din plin viaţa, iar toţi membrii familiei care mă iubesc îmi sprijină deciziile.

Aceasta nu trebuie să fie doar o fantezie – e mintea ta şi eşti liber să o umpli cu gândurile pe care le vrei tu. Acest mod de gândire ţi-e la îndemână imediat ce transformi Fără scuze! vechiul mod de gândire.

3. Nu sunt destul de puternic/ Nu sunt suficient de inteligent

Cum ar fi dacă nu te-ai putea folosi de aceste scuze?

Dacă ai fi incapabil să crezi că ai un handicap fizic sau intelectual, te-ai concentra asupra ideii opuse. Ai avea gânduri precum cele care urmează, ce reflectă o mentalitate nouă: Sunt atât cât trebuie să fiu de inteligent ca să fac tot ce îmi propun. Sunt un geniu creator, o parte din creatorul Divin; prin urmare deţin toată inteligenţa de care aş avea nevoie ca să-mi îndeplinesc orice ţel pe care mi-l propun.

Înainte de a obiecta că aceste afirmaţii sunt prea pretenţioase, aminteşte-ţi că scopul exerciţiului e să te ajute să îţi imaginezi o existenţă nouă, în care să nu te mai foloseşti de vechile cârje mintale.

→ Fără aceste scuze, cum ar fi viaţa ta? Te-ai răsfăţa cu gândul minunat că dispui de toate calităţile fizice şi intelectuale de care ai putea avea nevoie. Viaţa ta ar curge natural, ai avea încredere deplină în tine şi în capacităţile naturale date de Dumnezeu. Ai risca şi ai fi în stare să încerci orice şi ai fi mulţumit, indiferent de rezultatele obţinute. Ai fi curajos, pentru că nu ai mai putea să te îndoieşti de tine sau să-ţi creezi scuze. Nu te-ai mai compara niciodată cu ceilalţi şi nu ţi-ai mai evalua capacităţile din perspectiva a ceea ce fac alţii – n-ar mai avea nicio importanţă pentru tine dacă te ridici sau nu la nivelul performanţelor celorlalţi. Ai şti că

Dumnezeu nu greşeşte niciodată şi, prin urmare, indiferent ce capacităţi fizice sau intelectuale ai, sunt perfecte. Pe scurt, ai fi mulţumit şi recunoscător pentru ceea ce eşti şi pentru ceea ce ai primit, atât din punct de vedere fizic, cât şi intelectual.

→ Fără aceste scuze, cum te-ai simţi? în primul rând, te-ai simţi încrezător şi ai fi mândru de tine. Ai simţi un fel de binecuvântare, pentru că ai fi perfect mulţumit de persoana ta. Ai simţi respect şi te-ai minuna de miracolele pe care le reprezintă mintea şi corpul tău. Nu ţi-ai mai fixa privirea în exteriorul tău şi nu te-ai mai simţi inferior în comparaţie cu alţii, ci te-ai uita în interiorul tău şi ai simţi linişte şi binecuvântare şi nepăsare faţă de opiniile celorlalţi.

→ Fără aceste scuze, cum ai gândi? Fără scuza că nu eşti suficient de dotat fizic şi intelectual, ţi-ai forma alte gânduri, fertile. Primul ar putea să fie: Sunt dotat fizic şi intelectual cu tot ce am nevoie ca să-mi îndeplinesc orice vis pe care îl am. Singurul lucru pe care trebuie să-l fac e să-mi întreţin pasiunea. Şi tot ajutorul de care voi avea nevoie, va veni.

Fără scuze, nu ţi-ai mai crea limite. Pentru că gândind sunt puternic sau sunt inteligent înăbuşi din faşă procesul de formare al scuzelor. Cu o atitudine pozitivă, de genul Pot s-o fac. Am tot ce-mi trebuie aici şi acum, eşti pe drumul de a-ţi îndeplini destinul care se afla în acel embrion din care ai apărut. Acel embrion nu ştia că există limite, slăbiciuni, prostie şi aşa mai departe. Avea o natură Divină; era perfect şi conţinea tot ce trebuie din punct de vedere mintal şi material ca să-şi ducă la îndeplinire destinul dat.

O dată ce au dispărut scuzele, nimic nu te mai împiedică să gândeşti şi să acţionezi în armonie cu darurile care ţi-au fost date în momentul transformării tale din nonfiinţă în fiinţă, din Spirit în formă, din nicicând, niciunde în acum, aici.

4. Nu am energie/ Sunt prea ocupat

Aminteşte-ţi din nou să te joci cu imaginaţia. Închipuie-ţi despre creierul tău că nu e dotat cu niciun mecanism de fabricat scuze. Astfel că, în momentul în care începi să faci ceva ce ţi-ai dorit dintotdeauna să faci, gândurile tale se concentrează asupra ideii că ai energie nelimitată ca să faci orice îţi propui şi că ai timp mai mult decât suficient ca să o faci.

→ Fără aceste scuze, cum ar fi viaţa ta? Ar plină de energie şi ţi-ar face plăcere să te gândeşti la realizarea lucrurilor la care ai visat. Ţi-ai spune: Sunt un om puternic şi am toată vitalitatea şi vigoarea necesare să fac tot ce-mi propun. Şi cum ar exista numai acest sentiment, te-ai apuca de treabă. O asemenea atitudine te-ar impulsiona, ţi-ar da vigoare şi energie nelimitate. Te-ai bucura că poţi să faci lucrurile pe care îţi doreşti să le faci dar nu puteai

înainte, când pretindeai că nu ai destulă energie şi că eşti obosit.

Fără aceste scuze jalnice, viaţa ta s-ar transforma dintr-una lipsită de motivaţie într-una implicată în activităţile tale zilnice, care ţi-ar aduce o stare de bine. Deşi ai fi mai ocupat ca niciodată, nu te-ai mai gândi la faptul că eşti ocupat şi la faptul că ai un orar încărcat ca la nişte scuze că nu-ţi poţi trăi viaţa la maxim, în felul tău. Te-ai delecta ştiind că ceea ce faci îţi serveşte interesele, pentru că sunt aliniate cu aspiraţiile tale cele mai înalte.

→ Fără aceste scuze, cum te-ai simţi? Te-ai simţi cu adevărat viu, bucuros, binecuvântat şi aşa mai departe. Dar, mai mult decât atât, ai observa o scădere semnificativă a senzaţiei de oboseală, o reducere a migrenelor, crampelor, tensiunii arteriale, a acceselor de tuse, a congestiei, a febrei, a obezităţii, a senzaţiei de sufocare sau a altor simptome. Acest lucru se întâmplă din cauză că, atunci când te implici în activităţi care te fac să te simţi bine, corpul îţi transmite multe senzaţii de bunăstare – din moment ce nu mai poţi folosi o scuză ca să te eschivezi sau să-ţi justifici incapacitatea de a-ţi trăi viaţa conform idealurilor tale, te bucuri de o sănătate maximă. Acesta este echivalentul prezenţei Sursei, care ştie exact de ce eşti aici şi cooperează de îndată ce te aliniezi cu energia care te-a trimis pe lumea asta de la bun început.

→ Fără aceste scuze, cum ai gândi? Imaginează-ţi că nu poţi să inventezi scuzele astea. Cum altfel ai gândi? Ţi-ai spune: Am seva şi vitalitatea necesare să-mi îndeplinesc dharma; sunt plin de energie. Am încredere în înţelepciunea Sursei de unde-mi trag originea că o să-mi dea tot ce voi avea nevoie ca să realizez planul măreţ al vieţii mele. Fie şi numai faptul că mă pasionează ceea ce vreau să realizez înseamnă că am acea energie superioară de care am nevoie.

Aşa cum ştim, faptele tale decurg direct din gândurile tale. Aşa că, dacă nu ai putut să vii cu o scuză ca să-ţi justifici lipsa de energie, gândurile tale se vor concentra asupra a ce e posibil, şi nu asupra a ce nu e

posibil. Vei medita la orice îţi aduce bucurie şi te ţine în armonie cu destinul tău. Ţi-ar plăcea să ai o viaţă plină, dar ai elimina bucuros activităţile din categoria „munci istovitoare” – nu ţi-ai umple zilele cu corvezi sau cu activităţi neînsemnate.

Aşa gândeşti când nu poţi să apelezi la scuze.

*

Victor Hugo a spus odată ceva care rezumă succint şi categoric mesajul pe care vreau să-l transmit prin această a patra întrebare a paradigmei Fără scuze!: „Omul poate rezista invaziei armatelor, dar nu poate rezista invaziei ideilor”. De aceea, consideră acest exerciţiu de imaginaţie ca sosirea binevenită a unei idei noi. Pentru mine, exerciţiul a avut un impact atât de puternic, încât prin câteva aplicaţii am reuşit să elimin pentru totdeauna multe scuze pe care mă bazam.

Dacă tocmai te pregăteai să dai vina pe cineva pentru că viaţa ta nu e aşa cum ţi-ai dori, îţi recomand să meditezi cum s-ar schimba ea dacă nu ai putea să dai vina pe nimeni. Puneţi întrebările din acest capitol: Fără aceste scuze, cum ar fi viaţa mea? Cum m-aş simţi? Cum aş gândi în situaţia în care creierul meu nu ar putea să inventeze nicio scuză prin care să dau vina pe altcineva?

Da, ai dreptate. Te-ai îndrepta imediat spre tine. Nu ai rezolva problema cu care te confruntţi, l-ai închide, pur şi simplu, uşa-n nas. Iată scopul acestei paradigme, al acestui capitol, al întregii cărţi: maturizează-te şi construieşte-ţi o viaţă Fără scuze! După ce vei asimila capitol acesta, vei saluta intrarea acestor idei noi în viaţa ta.

CAPITOLUL 16

A CINCEA ÎNTREBARE:

AM UN MOTIV RAŢIONAL SĂ MĂ SCHIMB?

„Să nu accepţi şi să nu respingi nimic din cauza vreunei alte persoane sau a unei descrieri a unei persoane care a respins sau a crezut un lucru. Raţiunea ta este singurul oracol dăruit ţie de ceruri…” 1

Thomas Jefferson

Fiul meu Sands, în vârstă de 21 de ani, niciodată nu

se trezeşte la timp ca să ajungă la cursurile de dimineaţă, şi de multe ori, la sfârşit de săptămână, doarme până la două după-amiaza. Am discutat de nenumărate ori cu el, am încercat să-l fac să renunţe la acest obicei, pentru că mereu întârzie la şcoală, se grăbeşte dimineaţa şi e agitat, conduce repede, pentru că e în întârziere, şi e obosit toată ziua, din cauză că i-au lipsit nişte ore din somnul preţios pe care trupul lui pare să i-l ceară cu disperare. Obiceiul acesta îi creează probleme la şcoală, îi periclitează fericirea şi sănătatea, fiindcă se simte obosit în fiecare zi în care se trezeşte înainte de prânz.

Ori de câte ori discut cu el şi încerc să-l determin să renunţe la acest obicei, îmi răspunde: „Nu pot să mă schimb dintr-odată şi să sar din pat dimineaţa”, „Aşa am fost dintotdeauna; aşa sunt eu”, „Nu am destulă energie dimineaţa”, „Sunt tânăr şi aşa trăiesc toţi prietenii mei”, „Am încercat, dar niciodată n-am putut să mă schimb” şi „E prea greu”. Îţi sună cunoscut? Ca majoritatea dintre noi, fiul meu s-a lăsat condus în viaţă de scuze.

Patru criterii după care să fi găseşti motive raţionale să te schimbi

Cele patru întrebări anterioare din paradigma Fără scuze! ţi-au cerut să analizezi dacă scuzele tale sunt adevărate, de unde vin, ce câştigi de pe urma lor şi apoi să-ţi imaginezi cum ar arăta viaţa ta dacă nu ţi-ai impune aceste limite. Acum trebuie să înveţi cum să-ţi foloseşti raţiunea pentru a-ţi schimba cu adevărat viaţa, iar asta ne conduce la a cincea întrebare: Pot să-mi găsesc un motiv raţional să mă schimb?

Dacă dorinţa de a renunţa la un obiceiuri nu este însoţită de o analiză raţională a firii tale, acest lucru îţi poate afecta toată munca pe care ai depus-o ca să urmezi această paradigmă, putând chiar să nu mai obţii niciun rezultat. Aşadar, atunci când raţiunea ta va accepta cele patru criterii de mai jos, vei avea o bază solidă care să te ajute să scapi de năravuri şi vei absolvi cu succes acest curs complet Fără scuze!

Criteriul 1: Trebuie să conteze pentru tine

Nu vei scăpa de şabloanele de gândire dobândite pe parcursul vieţii, dacă aceasta nu contează pentru tine. Nu are nicio relevanţă faptul că toată lumea îţi spune cât de important e să te schimbi

— Dacă pentru tine nu contează, vei continua să baţi mai departe vechile cărări şi să te justifici cu câte o scuză convenabilă din lista de scuze. Dacă răspunsul la întrebarea: Vreau într-adevăr să mă schimb? este da, e suficient ca să începi să te schimbi şi să reuşeşti. Dar, dacă ai chiar şi cea mai mică îndoială, scuzele vor ieşi la suprafaţă şi vei reveni la obiceiurile de care vrei să scapi.

De exemplu, la 30 de ani, m-am hotărât să renunţ la obiceiurile nesănătoase care mi-au dominat viaţa până atunci. Consumam alimente şi băuturi care nu-mi făceau bine şi am văzut că încep să pun în greutate, mai ales în jurul mijlocului, şi, în general, nu acordam atenţia cuvenită bunăstării acestui templu care temporar este casa sufletului meu. Îmi aduc aminte ce gândeam: O să mă schimb. Nu ştiu cum, dar ştiu că nu mă pot baza pe nimeni altcineva în afară de mine. Nu vreau ca în amurgul vieţii să fiu obez, să gâfâi, să fiu un intoxicat. Contează pentru mine să mă schimb, aşa că asta o să fac.

Într-o zi, în 1976, am început să fac exerciţii fizice, să consum lichide, suplimente nutritive şi să-mi îmbunătăţesc dieta. Deşi nimeni din jurul meu nu a înţeles de ce voiam dintr-odată să fiu în formă, pentru mine conta. În consecinţă, am început să-mi schimb stilul de viaţă, lucru care m-a ajutat să elimin toate scuzele expirate pe care le foloseam pentru a justifica de ce nu mă bucur de o viaţă plăcută.

De-a lungul anilor, ori de câte ori cineva îmi spunea că nu înţelege de ce sunt atât de „exagerat” cu sănătatea mea, mă gândeam: Dacă nu aş fi avut un organism sănătos, nu aş fi avut unde să trăiesc. Dacă pentru mine contează un astfel de stil de viaţă, nu mă interesează nedumeririle altora şi nu mă tentează să renunţ să trăiesc cât mai sănătos cu putinţă. Raţiunea mea m-a îndemnat să mă schimb, ca să mă bucur de o sănătate deplină.

Astăzi, sunt încântat de efectele pe termen lung pe care le-a avut decizia pe care am luat-o cu mai mult de trei decenii în urmă. Faptul că am devenit mai grijuliu în privinţa sănătăţii m-a determinat să alerg în fiecare zi, apoi să elimin carnea roşie din dietă, apoi să beau apă în loc de alcool, apoi să renunţ la băuturile răcoritoare, să înot în mod regulat, să mănânc mai des şi mai multe legume proaspete, să practic yoga Bikram de patru, cinci ori pe săptămână, să studiez şi să experimentez Tao Te Ching… şi aşa mai departe.

Majoritatea persoanelor supraponderale ştiu că obiceiurile nesănătoase au atras după ele alte obiceiuri proaste (pe care le justifică prin scuze), până când, la un moment dat, nu mai pot controla situaţia. Şi dacă toţi cei care suferă din cauza unei dependenţe au început cu un singur obicei prost, care a atras la rândul lui alte obiceiuri dezastruoase, tu ai acum posibilitatea să scapi, iată un punct de pornire, care îţi va arăta drumul pe care să-l urmezi: Lucrul acesta contează pentru mine – chiar dacă nimeni nu mă înţelege şi nu ştiu cum să procedez – asta am să fac. Fiecare pas de pe acest drum te conduce la altul şi apoi la altul, până când, în cele din urmă, obţii libertatea care ţi-o oferă o existenţă care nu se împiedică în scuze.

Criteriul 2: Trebuie să îl poţi face în interiorul tău, se găseşte un locşor în care „accesul vizitatorilor nu este permis”. Acesta este locul unde eşti sincer cu tine însuţi, unde îţi păstrezi visele, dorinţele şi, mai ales, unde ştii ce ai de făcut. Este, de asemenea, locul în care se află răspunsul la întrebarea: Sunt dispus şi capabil să fac ceea ce trebuie ca să-mi schimb modul de gândire şi comportamentul, deprinse de mult?

Dacă răspunsul e că tu chiar nu poţi să te schimbi – te cunoşti suficient de bine ca să ştii dinainte că nu poţi face ce trebuie ca să te schimbi –, atunci înţelept e să ţii seama de acest răspuns. Uită că vrei să-ţi schimbi obiceiurile, cel puţin pentru moment. În schimb, dacă nu ştii cum vei face, dar simţi că o poţi face, atunci continuă. Vei găsi singur răspunsurile, pentru că îţi doreşti cu

adevărat această schimbare.

Iată câteva întâmplări care s-au petrecut recent în viaţa mea, la frageda vârstă de 68 de ani:

→ Am participat la o întâlnire cu directorii executivi ai mai multor posturi de televiziune, ca să discut posibilitatea de a-mi găzdui un show naţional. Îmi doream să pot răspândi ideea de conştiinţă superioară şi să ajut oamenii, insuflându-le sentimentul de iubire şi de compasiune. Aveam de câţiva ani o emisiune care se transmitea în fiecare luni pe HayHouse Radio.come, şi într-adevăr mă tenta gândul să extind audienţa la un public mai larg.

Dar, în acel loc în care sunt sincer cu mine însumi, în care ACCESUL VIZITATORILOR NU ESTE PERMIS, mi s-a părut că pur şi simpnu pot să fac o emisiune la o televiziune naţională. Nu îmi căutam scuze; pur şi simplu, nu eram dispus să renunţ la scris, la yoga, la înotul în ocean, la plimbările lungi, la drumeţiile în pădure sau la timpul petrecut cu cei dragi. Pentru că ştiam că nu voi face asta, pur şi simplu am lăsat-o baltă, fără să-mi plămădesc în minte nicio scuză pentru decizia pe care am luat-o. Nu pot să fac asta, punct. Fără lamentări, fără justificări.

→ Al doilea exemplu reprezintă o experienţă cu totul nouă, care presupunea să renunţ complet la confortul meu. Mi se oferea ocazia să mă testez într-un mod extrem de dificil, verificându-mi capacitatea de a renunţa la unele obiceiuri susţinute de scuze. Mi s-a cerut să fac un film de lung metraj, inspirat din întâmplări pe care le-am întâlnit de-a lungul carierei.

Chiar dacă personajul pe care trebuia să-l interpretez eram eu însumi, într-un scenariu cu actori profesionişti, tot însemna un efort din partea mea să încep să fac cum spune regizorul de film, să învăţ replici, să filmez scene peste scene peste scene, din toate unghiurile posibile, şi să lucrez timp de o lună pe un platou de filmare. Asta însemna 12 ore pe zi; să stau treaz toată noaptea de multe ori şi să lucrez afară, precum şi să accept să mi se spună întotdeauna ce să fac, unde să stau, cum să reacţionez, ce

să fac mai departe, ce să port, şi câte şi mai câte. Aceste experienţe erau cu siguranţă extrem de diferite de ce făceam eu de peste trei decenii... dar mi s-a părut ceva posibil, în locul acela liniştit din interiorul meu, eram încântat de ideea de a mă pregăti să devin actor într-un film inspirat din învăţăturile mele.

După ce am simţit că proiectul a fost acceptat în interior, m-am angrenat complet în acest proces. Ştiam că filmul avea să servească unui scop bun, aşa că nu am dat ascultare motivelor (scuzelor) de a nu mă implica în proiect: Ştiu că o să-mi fie greu. Este o provocare. N-am mai jucat niciodată într-un film. Nu îmi place să fac ce spun alţii. Fac ce vreau, când vreau, şi spun ce simt că trebuie să spun. Nu am talent de actor. Nimeni nu o să mă ajute, mă voi simţi complet pierdui. N-am mai făcut aşa ceva – Dacă o să par stupid? Sunt prea bătrân ca să învăţ o profesie nouă, darămite să o fac şi bine, la vârsta de 68 de ani. Un film e un proiect prea amplu. Sunt prea ocupat cu scrisul şi am un program mult prea încărcat. Mi-e frică – nu vreau să ajung într-o postură proastă dacă nu o să iasă bine sau, mai rău, o să fie un mare eşec.

Şi aşa am ajuns pe platou, cu o nouă atitudine faţă de regizor, de actori, de inginerii de sunet şi lumini, precum şi de figuranţi. Eram gata să ascult, să învăţ şi să-mi dezvolt aptitudinile de care aveam nevoie ca să realizez acest film de lung metraj. După ce am fost sigur că filmul contează pentru mine şi că sunt în stare să-l fac (chiar dacă nu aveam idee cum anume l-aş putea face), am început să primesc tot ce aveam nevoie (şi chiar mai mult de-atât). Din momentul în care nu am mai fost sceptic, toate scuzele de care mă puteam folosi ca să nu mă implic în acest proiect au dispărut.

Trebuie să adaug, de asemenea, că tot cu această ocazie am întâlnit câţiva dintre cei mai uimitori oameni pe care i-am cunoscut vreodată, şi toţi mi-au devenit prieteni apropiaţi. Mi-a plăcut întreaga experienţă, şi pentru reuşita filmului trebuie să mulţumesc actorilor, directorului, editorilor şi echipei de filmare. Filmul,

intitulat The Shift, îmi aduce mai multă bucurie şi mândrie decât poate încăpea în cuvinte. Criteriul 3: Trebuie să te facă să te simţi bine

Emisfera stângă a creierului se ocupă cu detaliile vieţii tale – ei îi datorezi capacitatea de a analiza, de a estima, de a-ţi imagina şi de a pune toate lucrurile cap la cap – şi ea e răspunzătoare de respectarea primelor două principii detaliate mai sus. Când îţi pui întrebarea Am un motiv raţional să mă schimbP, aceasta răspunde: Da, într-adevăr ar conta pentru mine şi cred că aş putea să fac ce trebuie ca să mă schimb.

Emisfera dreaptă a creierului, pe de altă parte, guvernează emoţiile, intuiţia, entuziasmul, conştientul şi conştiinţa ta. Aşadar, să vedem dacă partea dreaptă a creierului îţi oferă un motiv să te schimbi şi să descoperim cum te face să te simţi această schimbare.

Când m-am gândit că aş putea avea propria emisiune TV, nu m-am simţit bine deloc. Eram tensionat, agitat, mi se făcuse stomacul ghem şi eram îngrijorat din cauza timpului pe care ar fi trebuit să-l aloc pregătirii emisiunii. Am început chiar să mă simt rău şi am pus punct. Ce am simţit în corp ca urmare a acestor gânduri mi-a dat răspunsul. Cu totul altfel s-a întâmplat când am încercat să analizez cum m-aş simţi dacă aş accepta să fac filmul: m-am simţit ameţit de entuziasm la gândul că voi învăţa lucruri noi – ca să nu mai spun cât m-am simţit de puternic, mulţumit şi mândru. Sentimentele îmi dădeau, de fapt, putere.

Dacă vrei să scapi de năravuri şi de scuze, fă-ţi timp să mergi în locul acela numai al tău. Închide ochii şi imaginează-te complet eliberat… cum reacţionează corpul tău? Dacă te simţi bine, e singura dovadă de care ai nevoie că există un motiv raţional să te schimbi.

Dacă năravurile s-au strâns ciorchine, acestea te fac să te simţi rău. Vechile cârje mintale te împiedică să te simţi într-adevăr bine, dar se poate ca ţie să ţi se pară normal să fii falit din punct de vedere emoţional.

O grămadă de suferinţe ale corpului tău, cum ar fi

erupţiile, eczemele, palpitaţiile, artrita, durerile de spate, durerile de cap, durerile de stomac, diareea, durerile de ochi, crampele şi multe altele, mult prea multe ca să le menţionăm aici, sunt cauzate de durere, nelinişte, frică, furie. Ideea e că aceste reacţii emoţionale care apar în corp îţi pot transforma modul de viaţă, ajungând chiar să se confunde cu realitatea. Şi când începi să te întrebi de ce păţesc cutare lucru, atunci scuza Aşa am fost dintotdeauna îşi arată faţa hidoasă.

Poate să fie mai bine pentru tine: Poţi să te simţi sănătos. Poţi să te simţi puternic. Poţi să te simţi binecuvântat. Poţi să te simţi fericit. Pe scurt, poţi să te simţi minunat! Dacă îţi surâde ideea de a elimina un obicei cu care convieţuieşti de mult timp, imaginează-ţi că a dispărut. Corpul tău simte această dispariţie ca pe ceva pozitiv, sănătos, ai o senzaţie de fericire? Dacă da, atunci ai un motiv suficient de întemeiat pentru a te avânta în viaţa Fără scuze! prezentată aici.

Criteriul 4: Trebuie să răspundă chemării tale interioare

Cum îţi dai seama dacă ceva răspunde chemării tale interioare? Din felul în care îţi vorbeşte raţiunea în acel loc numai al tău. Gândurile şi sentimentele care ajung la suprafaţă sunt de genul: Acesta sunt cu adevărat eu. Făcând aceste schimbări şi eliminând scuzele, îmi voi trăi viaţa astfel încât să-mi ating scopul, îndeplinindu-mi destinul pentru care am venit pe lumea asta.

Aş putea să-ţi înşir la nesfârşit beneficiile de care te bucuri când răspunzi chemării tale interioare. Cu toate astea, o să-mi reprim dorinţa de a le înşira şi îţi dezvălui doar că în capitolul următor, care constituie cea de-a şasea întrebare a paradigmei Fără scuze! e atins acest punct. Vei face o călătorie în care vei vedea cum universul începe să coopereze cu tine prin Legea atracţiei, atunci când te detaşezi de lumea ego-ului şi te alini-ezi, eliberat de scuze, cu Sursa existenţei tale.

Aş dori să revenim la povestea de la începutul capitolului, despre fiul meu Sands. Cum ţi-am mai spus,

acest tânăr a avut toată viaţa o problemă cu trezitul de dimineaţă, dar a reuşit, în cele din urmă, să-şi găsească un motiv raţional ca să scape de acest obicei prin care îşi făcea singur rău şi să elimine scuzele care îl susţineau.

Lui Sands cel mai mult pe lumea asta îi place să facă surf în ocean. A primit o placă de surf când a împlinit patru ani şi a navigat imediat până unde s-au spart valurile, apoi a sărit pe placă şi a navigat până la ţărm. Toţi am rămas stupefiaţi văzând băieţelul care plutea pentru prima oară pe valuri ca un expert. Cât îl priveşte pe Sands, el a fost captivat – de atunci trăieşte şi respiră pentru surf. E ca şi cum s-ar fi conectat la scopul existenţei lui în momentul în care a sărit pe placa aceea de surf.

Fiul meu are o colecţie întreagă de înregistrări video pe această temă şi în mod regulat urmăreşte ce noutăţi în domeniu apar în întreaga lume. Îşi pune un combinezon şi se duce în apă cu una din numeroasele lui plăci, indiferent în ce loc al lumii s-ar afla şi fără să-i pese de temperatura aerului sau a apei. Studiază valurile cum studiază un ornitolog păsările. E marea lui pasiune. De fapt, tocmai s-a întors dintr-o excursie de 16 zile în insulele din Indonezia, pe un vas care duce surferii în locurile cu cele mai înalte valuri de pe Pământ.

În perioada celor 16 zile cât au stat în nişte cabine mici, împărţind ambarcaţiunea cu alţi opt surferi, Sands a putut să se trezească în fiecare dimineaţă în zori. A stat în apă toată ziua, până spre seară; a stat noaptea până târziu să discute cu ceilalţi surferi despre valurile pe care le-au prins în acea zi; a dormit buştean până la 5 dimineaţa, şi aşa timp de două săptămâni… şi nu s-a simţit nicio clipă obosit. La fel se întâmplă când mă vizitează pe insula Maui – dacă sunt valuri înalte, nu mai doarme până la prânz.

Pentru fiul meu, motivul raţional ca să se schimbe este gândul că poate să trăiască bucurându-se de pasiunea lui. Aşadar, să recapitulăm cele patru criterii de eliminare a scuzelor, care urmează acelaşi drum ca obiceiul pe care l-au susţinut.

1. Sands are un motiv raţional să renunţe la obiceiul

lui, care cu siguranţă contează pentru el. Poate ţie sau mie ni se pare absurd să-ţi doreşti să stai toată ziua în apă rece ca gheaţa, dar pentru fiul meu, acest lucru înseamnă să fie într-un loc în care poate să facă ce-şi doreşte cel mai mult. Se află acolo unde sunt valuri, adoră să plutească pe aceste valuri – aşa că asta e tot ce contează.

2. Sands are un motiv raţional să-şi schimbe vechile obiceiuri şi poate să facă acest lucru. Când e aproape de apă şi poate să facă surf, despovărat de responsabilităţile reale, niciodată nu spune:

„Nu pot să mă ridic din pat”; „E prea greu”; „Nu sunt obişnuit să mă scol devreme”; „Nu am destulă energie” sau oricare dintre celelalte scuze de care îi place să se folosească atunci când este departe de ocean. Când prietenii îl sună să-i spună că vin să-l ia la 4: 30, răspunde imediat:

„Minunat!” Indiferent când s-a culcat cu o seară înainte, la ora stabilită îl găseşti în bucătărie, pregătindu-şi un sandviş şi bându-şi sucul, entuziasmat şi gata să facă surfing matinal.

3. Nu există nicio îndoială că, atunci când este în apă şi domină valurile, Sands se simte bine, şi cred că asta e egal cu Dumnezeu. Aşa cum am scris în Capitolul 9, ori de câte ori eşti entuziasmat de ceva, înseamnă că-l asculţi pe Dumnezeul din interiorul tău – a te simţi dumnezeieşte înseamnă a-l simţi pe Dumnezeu. Iar atunci când facem ceea ce ne place şi trăim cu pasiune asemenea momente, suntem cu adevărat călăuziţi de Sursa noastră.

Mă uit la fiul meu cum navighează pe placa lui, cum îmi spune poveşti despre valurile pe care s-a urcat şi cum se uită ceasuri întregi la filmele lui – e un fel de viziune cu V mare pe care o trăieşte, pe care nu o mai are în niciun alt moment. Se concentrează asupra valului ca să ştie exact când să se avânte, ca o pisică ce se concentrează asupra unei potenţiale prăzi… pură poezie în mişcare.

Aceasta este firea lui, şi când îl urmăresc în acele momente văd un om diferit. Văd aceeaşi emoţie pe care o simt şi eu când vorbesc în faţa publicului sau când stau

aici, în locul meu sacru, şi scriu aceste cuvinte, care sper că îţi vor ajunge la suflet, atât ţie cât şi generaţiilor care vor veni.

4. Tot ce am scris mai sus (precum şi ce urmează în Capitolul 17) mă conduce la concluzia că pentru Sands motivul raţional ca să renunţe la un obicei prost de care nu s-a putut dezbăra foarte multă vreme au fost călătoriile matinale pe mare, care reprezintă momente în care Spiritul l-a îndrumat să se trezească şi să răspundă chemării lui interioare. Sunt foarte sigur de această concluzie.

Sugestii pentru a aplica cea de-a cincea întrebare a paradigmei

→ Fă-ţi tu singur un inventar, o evaluare onestă a gândurilor deprinse de-a lungul vieţii pe care ai dori să le schimbi, chiar dacă habar n-ai cum poţi să faci asta. Cu cât aceste gânduri îţi sunt mai adânc înrădăcinate în minte, cu atât mai bine.

Acum, fără să te preocupe cum vei face schimbarea, urmăreşte primele trei criterii din acest capitol şi elimină tot ce nu corespunde acestora:

1. În cazul în care nu contează pentru tine un lucru, dar toată lumea din jur îţi spune să îl faci, şterge-l de pe listă.

2. Fii complet sincer cu tine însuţi şi încearcă să îţi dai seama dacă poţi să faci acest lucru în condiţiile din viaţa ta şi cunoscându-te bine pe tine însuţi. Poate că nu ştii cum îl vei face, dar poţi să-ţi dai seama dacă e ceva ce poţi să faci sau nu. Dacă nu, atunci uită de el.

3. Imaginează-te eliberat de acest obicei, imaginează-ţi că ai renunţat complet la el. Dacă această idee nu te face să te simţi bine – şi vreau să spun foarte bine –, atunci renunţă.

Fă-ţi ordine în lista cu obiceiurile de care vrei să scapi şi scuzele pe care vrei să le elimini, conform principiului că trebuie să ai un motiv raţional să te schimbi. Vei rămâne numai cu gândurile şi obiceiurile de care vrei într-adevăr să scapi, de care poţi să scapi şi după

ce vei fi scăpat te vei simţi bine.

Pune la încercare unul dintre obiceiurile din inventarul tău utilizând paradigma Fără scuze! După ce vei face acest lucru, vei fi de nerecunoscut. Când mă gândesc la unele dintre obiceiurile de care am scăpat – consumam băuturi carboga-zoase dietetice, grăsimi, nu făceam mişcare, amânam mereu termenele de predare a lucrărilor, eram într-o permanentă grabă, îmi impuneam punctul de vedere fără să îi ascult pe alţii, nu luam suplimente nutritive, căutam să am dreptate în loc să fiu bun, şi aşa mai departe –, observ că m-am schimbat mult… şi că acele obiceiuri dăunătoare nu au mai revenit niciodată.

→ Analizează-ţi cu atenţie deprinderile, precum şi toate scuzele pe care le-ai adoptat pentru a te justifica, şi apoi pune-ţi întrebarea simplă: Mă fac să mă simt bine? Dacă răspunsul e nu, atunci trebuie neapărat să iei nişte decizii care să te ajute mai târziu să te simţi bine. Adică trebuie să răspunzi chemării tale interioare – fiindcă sentimentul că te simţi bine înseamnă că eşti, într-adevăr, în armonie cu chemarea sufletului tău.

Spune cu voce tare: „Vreau să mă simt bine, orice gând sau faptă care mă împiedică să mă simt astfel trebuie eliminat pentru totdeauna”. Ai dreptul să te simţi bine, e un drept cu care te-ai născut. Eşti Binele universal – Dumnezeu, dacă vrei –, întrupat într-o experienţă umană.

În Tao Te Ching scrie că tot ce există îşi are obârşia în nonexistenţă. Te sfătuiesc să laşi bunătatea înnăscută să te cuprindă, eliminând limitele care te împiedică să simţi starea de bine pe care ai avut-o înainte de a deveni ceea ce eşti şi pe care o vei avea, de asemenea, după ce nu vei mai fi. Gândul: „Vreau să mă simt bine” este un motiv raţional şi puternic să încerci să-ţi construieşti o viaţă fără scuze.

Foloseşte-ţi raţiunea ca să scapi de scuze şi năravuri. Benjamin Franklin a scris în Poor Richard’s Almanac, în 1753: „Când raţiunea vorbeşte, dacă nu o asculţi, îţi trage una peste urechi”. Asculto cu atenţie sau păzeşte-ţi urechile!

J Fragment clin scrisoarea lui Thomas Jefferson către nepotul său, Peter Carr, în 1 787, a cărei traducere aparţine Asociaţiei Umaniste Române (n.tr.).

CAPITOLUL 17

A ŞASEA ÎNTREBARE:

UNIVERSUL MA AJUTA SĂ-MI SCHIMB OBICEIURILE?

„Tehnicile mistice prin care se dobândeşte nemurirea sunt dezvăluite numai celor care au rupt orice legătură cu tărâmul lumesc al dualităţii, conflictelor, şi dogmelor. Atât timp cât în străfundurile fiinţei tale a mai rămas o urmă din ambiţiile lumeşti, nu se va deschide uşa". Lao Zi în încercarea de a ne depăşi limitele, vom trece acum de la o abordare raţională la una spirituală. De ce? Pentru că năravurile, împreună cu scuzele care le însoţesc, sunt produse ale egoului, o parte din noi care s-a lepădat de Dumnezeu. Fiind convinşi că avem numai o identitate lumească, majoritatea suntem, de fapt, controlaţi şi manipulaţi de părerile pe care le are egoul despre noi.

Şi, după cum ne aminteşte Lao Zi în citatul de mai sus, atât timp cât suntem legaţi de lumea materială prin ambiţii superficiale, vom continua să rămânem sclavii deprinderilor.

Când îţi pui această a şasea întrebare: universul mă ajută să-mi schimb obiceiurile? începi să aplici în viaţă principiile mistice ale conştiinţei superioare. Pas cu pas, vei distruge convingerea că eşti legat exclusiv de această lume materială. Chiar şi cu paşi ezitanţi, de bebeluş, vei reuşi să deschizi uşa unei uimitoare existenţe noi.

Ia-ţi un răgaz şi recapitulează ce ai învăţat din paradigma Fără scuze! şi apoi ai încredere că orice ajutor de care ai nevoie e pe drum. Când vei renunţa complet la ideea că eşti separat de mintea universului – când vei simţi că eşti o creaţie a lui Dumnezeu sau exclusiv dominat de Tao atunci îţi vei lua rămas bun de la scuze.

Cum obţii ajutorul Universului

A sosit momentul să-ţi redobândeşti puritatea minţii, curăţenia şi lumina interioară, deoarece acestea au fost

întotdeauna în tine. Iluminarea înseamnă să găseşti izvorul luminii din interiorul tău, unde se află îndrumarea Divină. E momentul să renunţi la ambiţiile lumeşti şi să-ţi întorci privirea spre această îndrumare.

Sursa tuturor lucrurilor e o energie pură, complet lipsită de orice formă materială. Din această sursă îţi ai obârşia şi la ea te vei întoarce, aşa cum am scris deseori în această carte. Nu trebuie să mori ca să obţii puterea ei nelimitată, trebuie doar să te asemeni cu ea. Sursa existenţei noastre recunoaşte numai ceva ce seamănă cu ea, de aceea atunci când nu suntem asemenea ei (sau lui Dumnezeu, Tao, minţii universale sau Spiritului), suntem dominaţi de ego şi credem că avem nevoie de toate scuzele lui. Cu toate astea, Lao Zi ne previne la începutul capitolului că tehnicile mistice pentru a obţine îndrumarea Divină nu vor putea şi nici nu ni se vor dezvălui dacă l-am alungat pe Dumnezeu.

Închipuie-ţi un peşte care trăieşte la o adâncime de cinci mile de suprafaţa oceanului: nu a văzut niciodată lumina, nu ştie ce e aerul, nu are ochi şi trăieşte într-un mediu în care presiunea e atât de mare, încât ar nimici orice fiinţă care locuieşte deasupra apei. Acum, imaginează-ţi că peştele acela care trăieşte la aşa o adâncime comunică cu o pasăre care zboară la cinci mile deasupra locului unde trăieşte el. Îţi dai seama că ar fi imposibil, din moment ce fiinţa aceasta marină nu poate recunoaşte un alt mediu decât al ei.

La fel, Sursa existenţei noastre nu cunoaşte zbaterea, ura, răzbunarea, frustrarea, teama, tensiunea sau scuzele – toate astea sunt invenţii ale egoului. Când te comporţi diferit de Sursă, ea nu poate să comunice cu tine. Întrucât conflictele şi scuzele înseamnă dualitate, nu ai acces la Sursă atunci când treci prin stări de conflict sau vii cu justificări de ce nu eşti aşa cum a vrut ea să fii, deoarece ea nu cunoaşte decât unitatea. Ca să poţi să obţii puterea infinită a lui Tao, trebuie să fii cât mai asemănător lui Dumnezeu. Cu alte cuvinte, trebuie să te duci în locşorul în care gândeşti şi te comporţi asemenea lui Dumnezeu,

procedând aşa cum îţi imaginezi că ar proceda El, şi să îţi deconectezi mintea.

Legea atracţiei spune că lucrurile care se aseamănă se atrag. Astfel, când gândeşti aşa cum gândeşte mintea universală, aceasta ţi se va alătura; dimpotrivă, când gândeşti opus faţă de cum gândeşte mintea Divină, vei atrage şi mai mult ceea ce gândeşti. Cu alte cuvinte, dacă îţi axezi gândurile pe lucrurile care nu merg, care îţi lipsesc sau pe ce nu poţi să faci sau nu ai mai făcut niciodată – adică pe scuze –, vei obţine şi mai mult din aceste lucruri.

Foloseşte Legea atracţiei ca să-ţi iei rămas bun de la scuze. Când vei face acest lucru, universul te va recunoaşte şi vei primi ajutorul şi îndrumarea lui. Aliniindu-te cu firea ta originară şi nu cu egoul, vei începe să simţi cum universul cooperează cu tine.

Alinierea cu Sursa, în gândire şi faptă

Dacă încerci să îţi dai seama cum gândeşte Sursa existenţei tale, primul lucru pe care trebuie să îl faci e să scapi de ego. Dacă observi cum au fost create lucrurile, îţi vei da seama că energia Sursă înseamnă a da, iar egoul a primi. Aşadar, să te aliniezi cu energia Sursă înseamnă să nu te mai concentrezi pe ce ai putea să obţii, ci pe care ai putea să ajuţi.

Când îi spui universului „Dă-mi, dă-mi, dă-mi”, el foloseşte legea atracţiei şi îţi răspunde tot cu

„Dă-mi, dă-mi, dă-mi”. Drept consecinţă, te simţi presat, dezamăgit şi incomod pentru că ţi se cere atât de mult. Din cauza acestui torent, începi să-ţi creezi scuze, care nu fac decât să te ţină pe loc, iar tu să te chinui să îndeplineşti cerinţele egoului: Nu sunt destul de puternic… Nu ijierit… N-am destulă energie… Mi-e frică… Mă depăşeşte… şi aşa mai departe. Toate astea sunt urmările faptului că te-ai identificat cu un eu fals, care l-a îndepărtat pe Dumnezeu de tine.

Realiniază-te acum cu mintea universală creatoare. Începe să gândeşti aşa cum gândeşte Dumnezeu şi fă ce face îl. Nu mai gândi Dă-mi, dă-mi, dă-mi, ci întreabă-te

Cum aş putea să ajut? Ce aş putea să ofer? Când vei proceda astfel, universul îţi va răspunde în acelaşi mod, întrebându-te Cum pot să te ajut? Ce pot să îţi ofer?

Atunci obiceiurile egoului vor dispărea şi vor fi înlocuite de întâmplări neaşteptate pline de semnificaţie, fiindcă vor apărea oamenii potriviţi, se vor ivi ocaziile aşteptate, banii necesari. Lao Zi spune despre magia acestei practici:

Dacă vrei să fii un înger nemuritor, înapoiază-i fiinţei tale calităţile angelice, prin virtute şi servitudine.

Numai astfel poţi câştiga atenţia nemuritorilor care te învaţă metodele de ridicare a nivelului de energie şi de integrare necesare pentru a ajunge pe tărâmul divin… Aceşti mentori angelici nu pot fi căutaţi, ei sunt cei care îşi caută discipolii.

Poţi să reuşeşti să scapi de năravuri şi de scuze cerând să fii pe tărâmul divin şi redând fiinţei tale calităţile angelice. Acest lucru e foarte important, pentru că atunci când începi să gândeşti asemenea lui Dumnezeu te întorci, de fapt, la Sursa existenţei tale, fără să aştepţi moartea fizică.

Aş vrea să pot acum să subliniez îndeajuns importanţa faptului că nu atragi ce îţi doreşti; atragi ceea ce eşti. Am să-l citez din nou pe Lao Zi, care încheie astfel pasajul citat mai sus:

Când reuşeşti să-ţi conectezi energia cu tărâmul divin prin conştiinţă superioară şi făcând dovada unei virtuţi nediscriminatorii, îţi vor fi transmise şi adevărurile spirituale fundamentale. Această cale trebuie să o urmeze toţi îngerii, ca să ajungă pe tărâmul divin.

Cu alte cuvinte, nu poţi doar să îţi doreşti o schimbare sau să aştepţi ca ea să apară numai pentru că te-ai gândit la ce îţi doreşti. Ca deprinderile să dispară şi să obţii ajutorul Divin şi să ai o viaţă fericită, sănătate şi succes, trebuie să uiţi să te mai întrebi: eu ce am de câştigat. Începe să dai dovada unei conştiinţe superioare, fiind săritor şi dorindu-le celor din jur chiar mai mult decât îţi doreşti pentru tine. Altfel nu vei cunoaşte niciodată

bucuria spirituală a unei vieţi binecuvântate.

Aşa cum spune Lao Zi, aceasta e singura cale. Nu poţi să ceri îndrumare; va veni singură, când te vei alinia cu Sursa ta. Atunci, şi numai atunci, când trăieşti şi faci dovada virtuţii, vei câştiga atenţia nemuritorilor. Altfel, repet, uşa nu ţi se va deschide.

Traiul în virtute

Acum aproximativ 2500 de ani, Lao Zi, vorbind despre „cele patru virtuţi cardinale”, a adăugat că, dacă le adoptăm ca mod de viaţă, putem afla adevărul universal. Aceste patru virtuţi nu sunt dogme impuse din exterior, ci fac parte din firea noastră originară – însuşindu-ni-le, ne realiniem cu Sursa şi obţinem puterile pe care ni le poate da.

Potrivit învăţăturilor lui Lao Zi, cele patru virtuţi cardinale reprezintă calea cea mai sigură de a scăpa de năravuri şi scuze şi de a te reconecta cu firea originară. Adică cu felul în care erai înainte de a te întrupa şi cu felul în care vei fi când vei părăsi eul fizic. Cu cât îţi armonizezi mai mult viaţa cu cele patru virtuţi, cu atât egoul intransigent te va putea controla mai puţin. Iar când reuşeşti să-ţi supui egoul, descoperi cât de uşor e să obţii îndrumarea divină – tu şi Divinul veţ; începe să vibraţi la aceeaşi frecvenţă. Când îţi trăieşti viaţa fără scuze, îţi distrugi egoul!

În continuare, am să-ţi prezint cele patru virtuţi şi cum se manifestă ele, precum şi o informare scurtă despre importanţa lor pentru a-ţi respecta angajamentul de a trăi o viaţă Fără scuze!

Prima virtute cardinală: Respectă tot ce înseamnă viaţă

Aceasta este prima virtute pentru că reprezintă cheia pentru slăbirea puterii egoului. Sursa existenţei e sursa tuturor lucrurilor, inclusiv a planetei şi a universului nostru, şi nu creează ceva pe care nu îl respectă. Dacă Tao sau Dumnezeu poate să creeze şi deţine puterea, de ce ar crea ceva ce nu e asemenea Lui său, şi mai rău, ceva ce ar desconsidera?

De aceea, prima virtute cardinală se manifestă în viaţa ta de zi cu zi sub formă de iubire necondiţionată şi respect pentru toate fiinţele create. Asta înseamnă şi să faci un efort conştient să te iubeşti şi să te respecţi pe tine, precum şi să înlături orice impuls de a-i judeca pe alţii, lucru pe care te-ai obişnuit să-l faci din cauza memelor din copilărie şi a viruşilor mintali. Trebuie să înţelegi că eşti o parte din Dumnezeu şi, întrucât trebuie să fii precum Creatorul tău, eşti iubitor, demn de tot ce e bun şi eşti asemenea Lui. Spune-ţi cât mai des lucrurile astea, fiindcă atunci când te priveşti cu iubire, iubire oferi şi celor din jur. Şi cu cât îi iubeşti mai mult pe ceilalţi, cu atât mai puţin vei simţi nevoia să recurgi la scuze, mai ales cele care îi învinovăţeau pe alţii.

Scuzele pornesc de la convingerea falsă că universul şi cei care îl populează nu te sprijină. Ideea că sunt nişte piedici – care te împiedică să ai o viaţă fericită, sănătoasă şi plină de succes – porneşte de la o premisă falsă.

În timp ce îţi însuşeşti această primă virtute cardinală, încearcă să îi vezi pe ceilalţi ca dornici să te ajute să îţi maximizezi potenţialul uman. Cu cât te respecţi mai mult, cu cât respecţi mai mult tot ce înseamnă viaţă, cu atât îi vei vedea pe ceilalţi mai dornici să te ajute, în loc să-i vezi ca pe nişte piedici în calea unei vieţi mai bune. Patañjali a spus-o foarte simplu acum câteva mii de ani:

„Când refuzi cu înverşunare să le doreşti răul altora, nicio fiinţă nu va mai simţi duşmănie în prezenţa ta”. Secretul e să fii ferm, astfel încât rar, sau chiar niciodată, să nu te abaţi de la această primă virtute cardinală.

A doua virtute cardinală: Sinceritatea

Această virtute înseamnă sinceritate, simplitate şi loialitate; înseamnă să fii sincer cu tine însuţi. Când explici de ce viaţa ta nu e aşa cum ţi-ai dori-o folosindu-te de scuze, nu eşti sincer cu tine însuţi – atunci când eşti cu adevărat sincer, scuzele nu au ce căuta în viaţa ta. Această a doua virtute înseamnă să-ţi trăieşti viaţa conform alegerilor pe care le-ai făcut din respect şi iubire faţă de propria-ţi fire. Ralph Waldo Emerson explică importanţa

sinceritătii într-un eseu din

1841, The Over-Soul (Suprasufletul): „Fii atât de onest cu orice bărbat sau femeie, încât să îi sileşti să îţi răspundă cu o sinceritate absolută şi să le spulberi orice speranţă că ar putea să te înşele. E complimentul cel mai frumos pe care îl poţi face”. Iar marele umanitarist Albert Schweitzer a spus odată că „sinceritatea e temelia vieţii spirituale”.

Fă din sinceritate cea mai înaltă calitate a ta. Fă precum zici; cu alte cuvinte, fii sincer în tot ce spui şi ce faci. Dacă tu consideri lucrul acesta o mare provocare, ia-ţi un răgaz şi spune-ţi: Nu mai am nevoie să mint. Asta sunt şi asta simt. De azi înainte, când îţi iei un angajament, fă tot ce îţi stă în putinţă să îl respecţi. Aminteşte-ţi că atunci când îţi trăieşti viaţa aşa cum e firea ta te conectezi cu Sursa. Şi, aşa cum a spus Schweitzer, aceasta e piatra de temelie a vieţii spirituale. Când vei începe să fii complet sincer cu tine şi cu ceilalţi, năravurile nu vor mai exista.

Când te cunoşti şi ai încredere în tine, cunoşti şi ai încredere şi în Divinitatea care te-a creat. Cu alte cuvinte, dacă vrei să trăieşti în munţi sau la marginea oceanului, fă-o – ştii că sufletul tău te cheamă să trăieşti în armonie cu adevărata ta fire. Dacă îţi place să sculptezi, dar nimeni nu îţi înţelege sculpturile, sculptează. Dacă vrei să devii atlet, balerin, jucător de hochei, trapezist, fă-o. Dacă eşti sincer şi loial chemării spiritului tău, nu vei mai avea ocazia să-ţi cauţi scuze, lată însemnătatea celei de-a doua virtuţi cardinale împărtăşite de Lao Zi, o unealtă formidabilă, pe care să o foloseşti ca să-ţi croieşti drum prin paradigma Fără scuze!

A treia virtute cardinală: Bunătatea

Această virtute întruchipează un exemplu perfect pentru una dintre maximele mele favorite şi pe care o spun adesea: „Când ai de ales între a fi drept şi a fi bun, alege să fii bun”. Foarte mult din modul tău de gândire şi scuzele care îl însoţesc vin din nevoia de a demonstra că tu ai dreptate şi alţii se înşală. Când îţi însuşeşti această a treia virtute, elimini conflictele care rezultă din nevoia de a

explica de ce ai dreptate. Această virtute înseamnă să fii bun şi să îi respecţi pe ceilalţi şi să fii sensibil la adevărul spiritual.

Bunătatea înseamnă, în general, să nu îţi mai doreşti cu tărie, împins de ego, să îi domini pe ceilalţi, iar asta îţi permite să te mişti în acelaşi ritm cu universul. Cooperezi cu el, asemenea unui surfer, care urmează valurile, în loc să încerce să le domine. Te sfătuiesc să îţi analizezi cu atenţie relaţiile şi să observi cât de multă energie risipeşti ca să îi domini pe alţii, în loc să îi accepţi şi să fii tolerant.

Pe măsură ce îţi însuşeşti această virtute, pronumele eu nu va mai fi în centrul afirmaţiilor tale. În loc să insişti: „Ţi-am spus de atâtea ori cum să te comporţi cu bădăranii ăştia frustraţi”, spune mai degrabă „Ai o zi grea. Pot să te ajut cu ceva?”. O propoziţie construită în jurul lui „eu” arată nevoia de a-i controla pe alţii; o propoziţie construită în jurul lui „tu”, în schimb, arată bunătatea şi consideraţia pe care le-o porţi celorlalţi.

Cu cât eşti mai bun şi mai sensibil faţă de ceilalţi, cu atât vei fi mai puţin grăbit să îi acuzi că nu sunt aşa cum vrei tu. Bunătatea înseamnă să accepţi viaţa şi pe ceilalţi aşa cum sunt şi să nu mai insişti să fie cum eşti tu. Când vei începe să trăieşti astfel, vei înceta să-i mai acuzi pe ceilalţi şi te vei bucura de o viaţă liniştită – nu pentru că s-ar fi schimbat, ci pentru că ţi-ai însuşit această a treia virtute cardinală, bunătatea.

A patra virtute cardinală: Solicitudinea

Această virtute se manifestă în viaţa ta ca o dorinţă de a-i ajuta pe ceilalţi, fără să aştepţi nimic în schimb. Repet că, atunci când trăieşti dorind să fii generos, să-i ajuţi pe ceilalţi sau să le oferi iubire, te comporţi asemenea lui Dumnezeu. Dacă analizezi cu atenţie numeroasele scuze care ţi-au controlat viaţa, observi că toate pornesc de la ego. Nu pot să fac asta. Sunt prea ocupat sau mie frică. Nu merit. Nimeni n-o să m-ajule. Sunt prea bătrân. Sunt prea obosit. Toate sunt construite în jurul lui eu, eu, eu. Acum închipuie-ţi că nu te mai concentrezi asupra ta şi întrebi mintea universală: Cum pot să fiu de ajutor? Când

faci asta, mesajul pe care îl trimiţi e: Nu mă gândesc la mine şi la ce pot sau nu pot să am. Te gândeşti la altcineva, pe care vrei să îl faci să se simtă mai bine.

Ori de câte ori îi ajuţi pe alţii, înlături egoul. Şi, fără ego, nu îl mai îndepărtezi pe Dumnezeu, ci te asemeni mai mult cu El. Când gândeşti şi te comporţi astfel, se stinge şi nevoia de scuze. Fii darnic şi săritor, fără să aştepţi nimic în schimb, niciun cuvânt de mulţumire – fă ca răsplata ta să fie împlinirea spirituală. Asta a vrut să spună Khalil Gibran, când a scris în Profetul: „Sunt oameni care dau cu bucurie, iar bucuria le este răsplata cea mai mare”.

Cea mai mare bucurie vine din a da şi a ajuta, aşa că renunţă la obiceiul de a te gândi numai la tine şi la ce ai putea câştiga. Când vei începe să îi ajuţi pe alţii fără să ceri nimic în schimb, te vei gândi mai puţin la ce-ţi doreşti pentru tine şi vei găsi bucurie şi mulţumire în gestul de a oferi şi de a ajuta. E atât de simplu: nu te mai gândi numai la tine şi vei scăpa de scuze.

*

Cele patru virtuţi cardinale sunt harta care îţi indică drumul către adevărul universal. Aminteşte-ţi ce ţi-a împărtăşit Lao Zi, cu 500 de ani înainte de Hristos: „Aceste patru virtuţi nu sunt dogme impuse din exterior, ci o parte din firea ta originară”. Să respecţi tot ce înseamnă viaţă, să fii sincer, să fii bun şi să îi ajuţi pe alţii înseamnă să fii o replică a câmpului energetic din care te-ai născut.

Acum am să reiau împreună cu tine cele 18 scuze, ca să-ţi atăl cum vor dispărea dacă îţi însuşeşti cele patru virtuţi şi, astfel, cum vei obţine ajutorul universului:

Scuza	Obţinerea cooperării uni
1. Va fi greu.	Cu ajutorul lui Dumneze

2. E riscant.	Nu mi se poate întâmpla
3. O să-mi ia foarte mult timp.	Nu există decât prezentu

4. Va genera o dramă în familie.
5. Nu merit mai mult.
6. Aşa sunt eu.
7. Nu-mi permit.
8. Nimeni nu mă va ajuta.
9. Niciodată nu s-a întâmplat cum mi-am dorit.
10. Nu sunt destul de puternic.
11. Nu sunt destul de inteligent.

12. Sunt prea bătrân. (Sunt prea tânăr.)	Într-un univers infinit, vârs
1 3. Nu se cade să fac asta.	Trăiesc respectând cele pa
14. Mă copleşeşte…	Dacă sunt capabil să-mi necesare ca să îl creez.
15. Nu am destulă energie.	Există în univers o energ accesibilă.
16. De vină e trecutul familial.	Tot ce mi se întâmplă în viaţă e perfe astfel perfecţiona.
17. Sunt prea ocupat.	Cu o răbdare infinită, fac să se vadă re
18. Mi-e prea frică.	Nu am de ce să mă tem. Sunt expresia

Această a şasea întrebare din paradigma Fără scuze! e menită să te îndrepte spre un mod de viaţă focalizat pe Tao şi conştient că Dumnezeu a creat toate lucrurile asemenea lui. Aşa cum ai văzut în acest capitol, deprinderile dispar destul de uşor o dată ce ai scăpat de ego şi ţi-ai însuşit cele patru virtuţi cardinale. Fără să depui efort, nevoia de a te apăra sau justifica dispare imediat ce te preocupă cum poţi să îi ajuţi pe alţii şi îţi asumi responsabilitatea pentru tot ce ţi se întâmplă în viaţă.

Sugestii pentru a pune în practică cea de-a şasea întrebare a paradigmei

→ Fă zilnic dovada uneia dintre virtuţi şi observă cum încetezi să te gândeşti numai la tine. În momentul în care simţi că aluneci spre vechea mentalitate, gândeşte-te la cineva pe care îl iubeşti necondiţionat. Vei observa că vechiul mod de gândire şi scuzele dispar.

Nu uita că aceste patru virtuţi cardinale reprezintă adevărata ta fire, aşa cum erai înainte să laşi să se dezvolte eul fals (egoul). Observă cât de bine te simţi când îi respecţi pe ceilalţi, când eşti sincer, bun, săritor – te simţi astfel pentru că eşti în armonie cu Sursa existenţei. Tot ce trebuie să faci ca să scapi de modul de gândire deprins e să te întorci acum la firea originară.

→ Rupe orice legătură cu tărâmul lumesc al conflictelor şi dogmelor. Aminteşte-ţi ce spunea Lao Zi, că dacă faci asta vei vedea cum se deschide uşa prin care universul îţi trimite ajutor. Nu te mai judeca în funcţie de lucrurile pe care le ai, cui îi eşti superior, ce poziţie ai obţinut şi cum te văd ceilalţi. Încearcă să te gândeşti că eşti o parte din Dumnezeu, care vrea să se comporte cât mai asemănător cu acea conştiinţa universală. Când îţi doreşti ceva, încearcă să doreşti acel lucru pentru altcineva mai mult decât ţi-l doreşti ţie; mai mult, ajută-l să-l realizeze înainte ca măcar să te gândeşti la tine. Dacă simţi impulsul să critici sau să fii rău cu cineva, aminteşte-ţi că firea ta originară înseamnă bunătate. Închipuie-ţi că eşti într-o lume care nu are o formă precisă, pe cale să se transforme în material – acea stare de nonexistenţă ai fost de fapt tu înainte să îţi cultivi egoul şi să începi să-l îndepărtezi pe Dumnezeu.

Poţi obţine ajutorul universului ca să-ţi elimini deprinderile realiniindu-te cu firea ta originară în fiecare gând. Gândeşte asemenea lui Dumnezeu, fă dovada virtuţilor prin fiecare gând şi cu fiecare faptă şi încearcă să trăieşti mai puţin egoist. Nu vei fi dezamăgit. Modul de gândire deprins va dispărea şi vei trăi, cu siguranţă, o viaţă Fără scuze!

CAPITOLUL 18

A ŞAPTEA ÎNTREBARE:

CUM POT SĂ-MI CONSOLIDEZ ÎN CONTINUARE NOUL FEL DE A FI?

„Mintea este într-adevăr nărăvaşă, Arjuna: este într-adevăr greu de strunit. Dar, prin exerciţiu continuu… poate fi supusă. Când mintea nu e armonioasă, comuniunea divină e greu de atins, dar omul a cărui minte este armonioasă o atinge, dacă ştie şi dacă se străduieşte”. Prinţul Krishna, Bhagavad Gītā

Atunci când sunt alături, numărul 1 şi numărul 8, care este simbolul infinitului, înseamnă o Sursă nelimitată. Doresc ca acest capitol final al ghidului Fără scuze! să fie inspirat de caracterul simbolic al numărului 18, la fel ca ultima întrebare a paradigmei noastre.

În ebraică, numărul 18 semnifică viaţa. De asemenea, pe un teren de golf sunt 18 găuri, ceea ce nu poate fi întâmplător, nu? Tao Te Ching conţine 81 de capitole, şi mulţi cred că a fost scrisă în aceeaşi perioadă cu Bhagavad Gītā, vechea carte sfântă hindusă, care se întâmplă să conţină exact 18 capitole.

Bhagavad Gītā redă conversaţia dintre Krishna, un avatar al zeului Vishnu, şi eroul spiritual, Prinţul Arjuna. În citatul care deschide acest capitol, Krishna, deghizat în vizitiu, îi dă sfaturi lui Arjuna, care se pregăteşte să pornească într-o mare bătălie. Într-un alt fragment al acestui volum reprezentativ, Krishna îl instruieşte: „Nu-ţi irosi iubirea în această lume trecătoare a suferinţei, păstrează toată iubirea pentru mine. Dă-mi mintea ta, inima ta, venerează-mă din tot sufletul.

Tânjeşte după mine mereu, trăieşte pentru mine mereu şi vom fi mereu uniţi”. Acesta este mesajul principal al paradigmei Fără scuze!

Alătură-te lui Dumnezeu, lui Tao, minţii universale sau Sursei; şi ai încredere în această înţelepciune, care reprezintă firea ta originară. Cunoaşte-ţi adevărata fire, astfel încât să te poţi detaşa conştient de această lume trecătoare când e necesar. Astfel, vei renunţa la obiceiurile dăunătoare şi nu vei mai avea nevoie de scuze.

Krishna îţi aminteşte că, prin exerciţiu constant, îţi

poţi instrui mintea să elimine orice mod de gândire deprins. Cheia constă în practică permanentă, iar acesta este răspunsul la cea de-a şaptea şi ultima întrebare: Cum pot să-mi consolidez în continuare noul mod de a fi?

Exersează paradigma Fără scuze! zi de zi sau chiar oră de oră, punându-ţi în special cele şapte întrebări ale acesteia. O să-ţi ia doar câteva clipe să-ţi pui cele şapte întrebări în minte – şi vei reuşi să schimbi un obicei vechi cu un nou mod de gândire, de comportament şi de a fi. Ca să înveţi cum să elimini scuzele trebuie să îţi antrenezi mintea, ca să se armonizeze şi să devină una cu Sursa existenţei tale. Despre aceasta, Krishna spune: „Când mintea nu e armonioasă, comuniunea divină e greu de atins, dar omul a cărui minte e armonioasă o atinge, dacă ştie şi dacă se străduieşte”.

Restul acestui capitol se axează pe sugestii pentru a rămâne în armonie cu Sursa existenţei tale. Pentru a le pune în practică, e esenţial să gândeşti asemenea lui Dumnezeu – nu atât pentru a învăţa tehnici noi de eliminare a scuzelor, cât, mai ales, pentru a fi conştient conectat la Sursă şi detaşat de lumea materială cât mai mult posibil. În acest fel, vei primi îndrumare de pe tărâmul angelic ca să poţi trece pragul tuturor uşilor care ţi se vor deschide de acum încolo.

Nouă moduri de a-ţi consolida noul fel de a fi în paginile acestei cărţi, ai avut posibilitatea să analizezi mai multe moduri în care mintea ta a deprins anumite gânduri, cu care te sabotezi singur. Ai aflat cum aceste obiceiuri proaste au devenit pentru tine un sistem de gândire, însoţit de un catalog de scuze, prin care să justifici de ce ţi-ai abandonat firea originară, dându-l afară pe Dumnezeu. Acum, cu toate acestea, te eliberezi de aceste scuze, instruindu-ţi mintea să îmbrăţişeze şi să cultive natura spirituală originară.

Fiecare dintre cele şapte principii pentru a trăi o viaţă fără scuze, precum şi cele şapte componente ale noii paradigme, se bazează pe mesajul pe care Krishna i-l transmite lui Arjuna: Când mintea ta se va armoniza cu

Sursa, nu vei mai avea niciodată obiceiuri proaste, şi nici nevoie de scuze. Aşa cum scrie în Bhagavad Gītā:

Chiar şi cel mai păcătos dintre oameni devine un sfânt când mă iubeşte din toată inima. Această dragoste îi va schimba în curând firea şi îi va umple inima cu o pace profundă.

O, fiu al lui Kunti, aceasta este promisiunea mea: Cei care mă iubesc, nu vor pieri niciodată…

Purificări mintea prin mine, purifică-te pe tine prin mine şi, fără îndoială, tu şi cu mine vom fi uniţi pe vecie…

Iată nouă sugestii pentru a te uni cu Sursa şi a-ţi trăi viaţa din acel loc:

1. Cunoaşte întocmai precum Krishna îi spune lui Arjuna, mintea ta poate fi supusă, dacă ştii că tu şi Sursa ta nu puteţi fi entităţi separate. Această cunoaştere e atât de aproape – e la distanţă de un gând.

Cunoaşterea înseamnă să ai o cameră unde se află toate răspunsurile de care ai nevoie, şi numai tu să ai cheia de la intrare. Din moment ce se află în interiorul tău, poţi să te duci acolo în orice moment, şi nimeni nu te poate împiedica să o vizitezi. În momentul în care dorinţa de cunoaştere dispare, te inundă obiceiurile vechi şi o tonă de scuze. Când eşti aliniat cu Sursa, binele e cel care te călăuzeşte; când nu eşti aliniat, Sursa şi călăuza ta nu se mai implică în modul în care vrei să-ţi trăieşti viaţa. Creează-ţi propriul spaţiu în care eşti aliniat cu Sursa şi unde egoul şi îndoiala să nu poată intra.

Nu uita că niciun om, niciun loc, niciun lucru nu te poate obliga să crezi sau să nu crezi ceva. Poate că aşa era când ai fost copil, dar acum nu mai trebuie să fie aşa. Acum poţi să alegi ce să crezi. Cunoaşte-te pe tine tu însuţi.

Iată cum vorbesc cu mine însumi despre propria cunoaştere:

În mine se află un spaţiu sacru, care conţine cunoaşterea. Merg frecvent acolo şi nu permit îndoielii să pătrundă în această locuinţă Divină. Aceasta este doar a mea şi o împart cu Sursa. Aici îmi găsesc refugiu ori de

câte ori simt că alunec spre obiceiuri sau scuze vechi. În acest spaţiu al cunoaşterii, nu am nicio îndoială cu privire la îndrumarea de care dispun când sunt unit cu Sursa mea. Ştiu că uşile vor rămâne închise şi mentorii angelici nu mă vor căuta dacă rămân ancorat numai în această lume fizică a conflictelor, a lucrurilor materiale, în care ne judecăm unii pe alţii. Păstrez acest spaţiu sacru al cunoaşterii pentru momentele când obiceiurile şi scuzele vechi încearcă să-mi influenţeze viaţa.

Fii conştient de cât de important e să nu ai îndoieli în acest proces de cunoaştere pentru a te elibera de scuze.

2. Acţionează în orice moment cum ar acţiona Sursa ta

Din acest loc al cunoaşterii interioare, în care îndoiala nu are ce căuta, întreabă-te: Ce ar face Dumnezeu acum? Sau, dacă îl percepi pe Dumnezeu ca iubire, întreabă-te: Ce-ar face iubirea acum? Dacă vreodată îţi dă târcoale vechiul mod de gândire, această întrebare te va ajuta să-ţi consolidezi convingerea că există o alternativă. Când te întrebi ce ar face Dumnezeu sau iubirea, atragi Sursa de energie pe care ai pierdut-o în călătoria pe care egoul tău a făcut-o din copilărie până în prezent.

Cu câteva ore în urmă, sunetul unui tăiş care secţiona un stâlp de ciment a pătruns în spaţiul meu de scris şi felul meu vechi de a gândi a început să iasă la suprafaţă. Am simţit atâtea resentimente faţă de poluarea fonică, încât m-am gândit să renunţ la scris pentru tot restul zilei, cu scuza de rigoare: Cum să mai scriu cu toată zarva asta? E vina lor, nu a mea. Dar m-am decis să-mi consolidez noul fel de a fi Fără scuze! întrebându-mă: Ce ar face Dumnezeu? apoi m-am aşezat, am alungat gândurile critice şi le-am cerut să mă lase în pace. În câteva momente, am reuşit să ignor sunetul şi să scriu, imaginându-mi că zgomotul tăişului e o muzică ce mă acompaniază.

Cinci minute mai târziu, zgomotul a încetat – şi am scăpat de o scuză prin faptul că m-am refugiat într-un loc inundat de spiritul lui Dumnezeu, în loc să mă las antrenat

într-un dialog interior dominat de ego.

3. Stai de vorbă cu mintea ta deprinsă

Când urmăreşti să-ţi depăşeşti limitele pe care ţi le-ai creat singur, discută cu subconştientul tău, spune-i că în loc să reacţionezi, de acum încolo vei răspunde cu alegeri conştiente. Acest lucru se va întâmpla destul de repede dacă eşti serios în hotărârea de a distruge un model – conştientizarea faptului că eşti blocat în reacţii automate, împreună cu un angajament serios că te vei schimba, îţi permite să alegi un răspuns nou.

Aşa s-a întâmplat şi cu obiceiul pe care îl aveam de peste 30 de ani, de a bea băuturi carbogazoase dietetice cafeinizate. Până în acea zi, în 1985, când am hotărât să elimin acest obicei, beam între şase şi opt doze de apă carbogazoasă maronie în fiecare zi. Trăiam la ceea ce eu numesc „nivel de reacţie" şi aveam scuze pentru a justifica şi susţine ceea ce făceam, aşa că mi-am luat angajamentul să mă schimb. Ştiam că îmi doream foarte mult să renunţ la chimicalele care îmi dominau viaţa atât de mult, încât rareori eram fără o doză în mână, iar asta a devenit pentru mine mult mai important decât să continui să-mi păstrez obiceiul.

Am început să fiu atent la reacţia subconştientului meu: imediat ce mă surprindeam că vreau să iau o băutură, mă opream şi înlocuiam reacţia cu un răspuns conştient, care se alinia cu angajamentul meu. La fel şi tu, dacă doreşti să distrugi un model, trebuie să-ţi iei în serios acest angajament, şi apoi să începi să stai de vorbă cu mintea ta deprinsă. Vei fi uimit de cât de repede dispar scuzele!

4. Păstrează tăcerea

Hotărăşte-te să reduci zgomotul din viaţa ta. Zgomotul îţi distrage cel mai mult atenţia de la sinele tău superior, deoarece îţi menţine egoul în alertă maximă. Modalităţile de a renunţa la obiceiurile tale şi la scuzele care le însoţesc se găsesc deseori în tăcere, în vidul care este Sursa creatoare a tuturor lucrurilor. Mi-a plăcut întotdeauna ce a spus Blaise Pascal pe această temă:

„Am descoperit că toată nefericirea oamenilor provine dintr-un singur fapt, şi anume că nu pot sta tăcuţi în camerele lor”. Şi asta o spune un om de ştiinţă!

Un alt om de ştiinţă, Albert Einstein, ne aminteşte de importanţa reducerii zgomotului pe măsură ce scăpăm tot mai mult de obiceiurile din copilărie: „Eu trăiesc în singurătate, care este dureroasă în tinereţe, dar delicioasă în anii maturităţii”. Adoptarea unei atitudini similare te va ajuta să-ţi consolidezi noul stil de viaţă Fără scuze! Aşadar, învaţă să îţi faci timp în fiecare zi să reflectezi în linişte: de exemplu, când eşti singur la volan, împiedică pălăvrăgeala să-ţi bombardeze lumea interioară. Când ajungi la destinaţie, închide televizorul şi rămâi cu eul tău superior!

Încearcă să practici meditaţia în fiecare zi, chiar şi numai câteva minute. Dacă nu ştii cum să începi, am scris o carte numită Getting in the Gap însoţită de un CD, care constituie un ghid de învăţare a tehnicii de meditaţie Japa, care mie mi-a fost extraordinar de utilă, lată ce descrie Carl Jung despre ce a simţit în meditaţie profundă: „Aceste locuri interioare au fost atât de fantastic de frumoase, încât prin comparaţie această lume mi s-a părut de-a dreptul ridicolă… Este imposibil să transmit frumuseţea şi intensitatea emoţiei pe care am trăit-o în timpul acestor viziuni. Acestea au fost cele mai extraordinare experienţe pe care le-am trăit vreodată”.

În timp ce eşti în această stare de beatitudine interioară plină de tăcere, cere pur şi simplu. Un Curs de miracole subliniază faptul că nu ceri prea mult; de fapt, ceri prea puţin. Şi Biblia spune, desigur: „Cere şi ţi se va da” 1 (Marcu 7: 7). Toate câte au fost create s-au născut din vid, din marea tăcere – la fel şi crearea unui nou fel de a fi lipsit de gândurile şi obiceiurile deprinse şi scuzele care le însoţesc. După cum le aminteşte Swami Sivananda adepţilor lui: „Tăcerea e limbajul lui Dumnezeu”. Cere în tăcere, ascultă în tăcere, tăcerea să fie punctul de pornire pentru a deveni una cu forţa creatoare a universului.

5. Reenergizează-ţi mediul

Legea atracţiei funcţionează atunci când te înconjori

de oameni care urmează o cale spirituală similară cu a ta. Nu uita, această lege spune că se atrag similitudinile, aşa că tu vei atrage Sursa de energie asemenea cu ceea ce eşti tu. Din contră, când te afli mereu în compania unor oameni cu un nivel scăzut de energie, supăraţi, deprimaţi, care critică mereu, care sunt plini de ură, viaţa ţi se va părea probabil un pic mai dificil de trăit.

Se spune despre Iisus că, atunci când intra într-un sat, toată lumea se simţea înălţată doar prin prezenţa lui, nimeni nu ar fi putut să-i schimbe starea de spirit. Încearcă să fii mai mult asemenea lui Hristos, gândindu-te că nimeni nu poate nici ţie să-ţi schimbe starea de spirit din cauză că el sau ea are un nivel de energie scăzut. Dacă oamenii din jur sunt supăraţi sau deprimaţi şi te simţi secătuit emoţional, e responsabilitatea ta să-ţi creezi un nivel de energie potrivit – nu trebuie să fii şi tu un negativist. Rămâi în oaza ta de linişte, indiferent cât de mult te-ar tenta să răbufneşti şi să te certi.

Însuşeşte-ţi cele patru virtuţi cardinale despre care vorbeşte Lao Zi şi păstrează-ţi mediul cât mai pur şi lipsit de negativitate cu putinţă: la propriu şi la figurat, evită orice emisiune care îţi dă motive să fii deprimat şi speriat. Fă-ţi din casă un templu de bunătate şi dragoste. Stai departe de locurile poluate de zgomot puternic, de alcool, de fumat şi de insensibilitate. Fii atent la muzica pe care o asculţi, la operele de artă pe care le priveşti, chiar la aranjamentele de mobilier şi flori – la tot! Cu cât mediul şi oamenii care te înconjoară transmit linişte şi iubire, cu atât trăieşti mai mult într-un loc senin, în care scuzele nu mai sunt pe ordinea de zi. Acesta este mediul în care ai cele mai multe şanse să elimini din conştiinţa ta obiceiurile autodistructive.

Ca să-ţi consolidezi noul fel de a fi, trebuie ca mediul care te înconjoară să reflecte modul în care vrei să arate viaţa ta. Această energie face să atragi oameni la fel ca tine. Alege compania acelora care au un loc în care să te bucuri de posibilitatea de a-ţi utiliza la maxim potenţialul uman, în loc să ţi-l reduci la minim.

6. Întoarce-te la natură

Când scriu pe Maui, săptămânal străbat jumătate din drumul care înconjoară insula ca să ajung într-un loc luxuriant, cu o cascadă uimitoare care se revarsă într-un bazin răcoritor, unde îmi petrec mai multe ore de înot şi meditaţie în timp ce apa cade pe mine. În aceste momente mă simt ca şi cum Dumnezeu a intrat în conştiinţa mea şi mă copleşeşte un sentiment fermecător, de mulţumire de sine. Acesta este un ritual pe care îl fac înainte să încep fiecare capitol şi care mă reco-nectează la Sursa mea de inspiraţie. Acolo nu mă încearcă nicio confuzie, nicio grijă, nicio teamă… nu simt nimic altceva decât extaz şi uşurare. În acele momente, pe care le preţuiesc profund, primesc răspunsurile pe care le-am căutat, nu numai referitoare la ceea ce am să scriu în zilele următoare, dar şi la viaţa mea personală.

Acest peisaj care evidenţiază frumuseţea naturii e purul Dumnezeu în acţiune. Stând aşa liniştit şi ascultând, e pur şi simplu imposibil să pui vreo barieră gândirii. Înţeleg atunci ce a vrut să spună prietenul meu spiritual Thoreau atunci când a scris aceste cuvinte în 1854, explicând de ce a ales să trăiască în natură, pe malul lacului Walden: „M-am retras în pădure, pentru că am vrut să trăiesc atent, să aleg faptele esenţiale din viaţă şi să văd dacă pot să asimilez învăţămintele pe care mi le poate transmite natura, pentru ca atunci când va veni vremea să mor, să nu descopăr că de fapt nu am trăit”.

La fel şi tu vei găsi răspunsurile în natură, pentru că Dumnezeu este natura: nealterată, liberă, vie deşi tăcută, fertilă. Când eşti acolo, începi să vezi miraculosul din fiecare centimetru cub de spaţiu. Simţi prezenţa unei energii cu care ai pierdut contactul în viaţa cotidiană, deşi acea energie există în tine, aşa cum există în toată flora şi fauna. E atât de uşor să te aliniezi cu spiritul creativ al lui Dumnezeu sau Tao când eşti într-un loc atât de natural şi de simplu.

Cu o săptămână înainte să scriu acest capitol, am fost la cascadă, la piscina naturală, cu cineva drag, am stat sub

torentul de apă rece şi am mâncat guava de pe o ramură de deasupra apei. Tot ce am simţit în acele momente s-a materializat aici. Scuzele au ieşit din discuţie şi am înţeles de ce Einstein a scris, în ultimii ani de viaţă: „Am trăit în singurătate, la ţară, şi am observat cum o viaţă monotonă şi liniştită stimulează creativitatea minţii”.

7. Practică Yoga

Aşa cum am mai scris în această carte, cuvântul yoga se traduce prin „uniune”. Vechii rishis care ne-au lăsat moştenire yoga au considerat exerciţiile de întindere, de echilibru şi flexibilitate o cale spre uniunea cu Dumnezeu. O astfel de uniune cu Sursa existenţei nu era o experienţă dureroasă, de vreme ce Dumnezeu e perceput ca fiind natural, liniştit şi blând.

În lumea noastră vestică, cele mai practicate exerciţii sunt grele, presupun forţă, din considerentul că acolo unde nu e durere, nu e nici vreun folos. Acestea includ: alergare sau jogging, ciclism, aerobic, ridicare de greutăţi, utilizându-se aparate complicate pentru a dobândi tonusul muscular. Yoga, pe de altă parte „nu e un exerciţiu aspru. Cu toate astea, deşi nu ocupi un spaţiu mai mare decât un covoraş, obţii aceleaşi beneficii pe care ţi le oferă alte exerciţii fizice, dar fără durere sau efort.

Yoga e un antrenament bun pentru întregul corp – pentru articulaţii, musculatură, chiar şi pentru organele interne –, dar mai ales pentru minte. Am făcut zilnic exerciţii, timp de patru ani, şi m-a ajutat mult să mă vindec de o durere cu care m-am ales după trei decenii de alergat şi de ridicat zilnic greutăţi, împreună cu nesfârşite mişcări de oprire şi pornire din anii de tenis de performanţă. Am suferit mulţi ani de durere cronică de spate înainte să încep să practic 90 de minute pe zi de yoga Bikram şi pot să spun cu bucurie că am scăpat de durere de aproape patru ani.

Una dintre cele mai binefăcătoare caracteristici ale yoga e că se practică în tăcere. Mintea se linişteşte şi se concentrează pe uniunea cu Dumnezeu, prin asane specifice, care sunt gândite pentru a alinia trupul, mintea

şi spiritul cu Sursa existenţei. De aceea am inclus acest scurt fragment despre yoga într-o carte pentru eliminarea scuzelor şi a năravurilor – toată munca asta are drept scop găsirea unei modalităţi de a ne reconecta cu Tao în toate gândurile şi acţiunile noastre.

Atunci când trăieşti experienţa uniunii, renunţă la egoul tău şi nu te mai folosi de scuze. În secolul al II-lea î.Hr. Patañjali, care este adesea numit părintele practicii yoga, a definit-o astfel:

„Yoga e abilitatea de a conduce mintea exclusiv către un obiect, iar aceasta să urmeze direcţia fără abatere… Yoga înseamnă să-ţi controlezi gândurile”. Exact acest lucru te învaţă paradigma Fără scuze! Controlează-ţi mintea, şi toate lucrurile se vor aşeza la locul lor.

Încearcă să practici yoga 30 de zile. Observă cum începi să te simţi mai bine în tot corpul şi nu te mai tentează să recurgi la scuze!

8. Asigură-te că relaţia cu Domnul este primordială

Ştiu că există în viaţa ta relaţii importante: cu siguranţă copiii, părinţii, soţul sau soţia, iubitul sau iubita, partenerul de viaţă, colegii de serviciu, precum şi cei mai buni prieteni contează foarte mult pentru tine. Cu toate astea, când pui în practică paradigma Fără scuze! te rog să pui pe primul loc relaţia cu Sursa. Atunci când faci asta, retrage-te în tăcerea din interior şi trimite egoul într-un loc din care să nu-ţi poată influenţa deciziile.

Consideră prioritară relaţia cu Sursa, chiar dacă te declari ateu. Când te duci la locul acesta din tine, nu ai nevoie de nicio orientare religioasă sau credinţă în supranatural. Nu trebuie să-l vezi pe Dumnezeu ca pe un bătrân cu barbă albă, plutind în ceruri, aşteptându-te să-i ceri ceva. Nu trebuie să crezi că există şerpi care vorbesc; nici balene care înghit oameni şi apoi îi scuipă; că unicul Fiu al lui Dumnezeu a fost sacrificat de Tatăl Său ca să ne salveze pe noi sau că au existat ambarcaţiuni care au avut la bord toate speciile de creaturi, inclusiv insecte şi dinozauri, pentru că Dumnezeu şi-a potolit mânia cu un potop care a acoperit pământul. Eu n-am nimic împotriva

acestor poveşti, dar am părerile mele referitoare la povestirile religioase, cum cred că ai şi tu.

În schimb, nu-ţi cer decât să percepi conceptul de Dumnezeu – sau Tao, sau mintea Divină, Krishna, Sursa, sau oricare din miile de nume pentru Dumnezeu – ca iubire. Chiar şi în Biblie scrie că „Dumnezeu este dragoste" (1 Ioan 4: 8). Când Carl Jung a fost întrebat într-un interviu dacă crede în Dumnezeu, a spus aceste cuvinte, care exprimă ceea ce vreau şi eu să transmit: „Nu pot să spun că cred. Ştiu! Am trăit experienţa de a fi dominat de ceva mai puternic decât mine, ceva ce noi, oamenii, numim Dumnezeu"; („The Wise Old Man", Time, 14 februarie 1955).

Există o energie iubitoare în univers care creează toate fiinţe. Este o nonfiinţă fără formă sau limite, care nu face nimic, deşi nu lasă nimic nefăcut! Creează-ţi cu această energie cea mai importantărelaţie din viaţa ta, mai presus de toate celelalte, consult-o înaintea oricui altcuiva. Retrage-te acolo în tăcere, ascult-o şi conştientizează că această forţă e în exteriorul şi în interiorul tău. Acolo primeşti îndrumare cum să elimini scuzele autodistructive.

Păstrează prin toate mijloacele dragostea familiei tale şi a oricui altcuiva de pe această planetă. Păstrează ca pe nişte comori toate relaţiile tale, dar consideră prioritară relaţia cu eul superior. Când îl percepi pe Dumnezeu ca iubire, nu va mai exista loc pentru scuze şi obiceiuri rele. Vei oferi numai dragoste, care este esenţa ta creatoare.

Îmi amintesc un eseu publicat în revista Time scris de Patti Davis, fiica fostului preşedinte Ronald Reagan, care descria o lungă luptă cu dependenţa de cocaină. A scris că, deşi nu mai consumase droguri timp de cinci ani, încă simţea dorinţa de a relua acest obicei vechi. Şi-a încheiat comentariul spunând că, deşi încă mai simţea această dorinţă, iar senzaţia de euforie pe care ţi-o dau drogurile şi pe care creierul ei încă o păstrase în memorie nu înceta să o ispitească, a continuat să stea departe de acest obicei dăunător, fiindcă nu a vrut să-l dezamăgească pe Dumnezeu întorcându-se la vechiul obicei.

Asta înseamnă să faci din relaţia ta cu Dumnezeu o relaţie supremă. Se pare că Patti putea să-şi dezamăgească părinţii, prietenii, şi chiar şi pe ea însăşi, din moment ce făcuse acest lucru de atâtea ori. Dar pur şi simplu nu se putea întoarce la vechiul fel de a fi, care era în opoziţie cu Sursa de energie, pentru că relaţia ei primordială în viaţă era acum cea cu Dumnezeu. Şi cu toată onestitatea trebuie să mărturisesc că acesta e motivul pentru care nici eu nu m-am mai întors la alcool.

După cum poţi observa, vechile obiceiuri dispar mult mai uşor atunci când faci din relaţia cu Domnul cea mai importantă relaţie din viaţa ta. Asta pentru că Domnul înseamnă iubire curată, şi dacă recurgi mai întâi la ea, primeşti tot ce ai putea avea vreodată nevoie.

9. Aplică paradigma închei acest capitol, amintindu-ţi să faci exerciţiile propuse de paradigma Fără scuze! ori de câte ori te împotmoleşti în vechea mentalitate sau în vechile obiceiuri. Poţi aplica paradigma în orice moment, asupra oricărei limite pe care ţi-ai impus-o de mult şi pe care vrei să o înlături. Când vezi că te-ai lăsat tentat de o scuză, spune aceste cuvinte: Aplică paradigma. În câteva clipe, vechile cârje mintale vor dispărea.

Poţi să aplici paradigma uşor recapitulând rapid fiecare din cele şapte întrebări şi răspunzând scurt în linişte. Dacă observi că la o întrebare din paradigmă dai un răspuns care păstrează încă vechea scuză, modifică răspunsul, astfel încât să se alinieze cu dorinţa ta cea mai mare. Poţi să faci schimbări importante în modul tău de gândire deprins, doar dacă eşti sincer cu tine, cinstit şi ce faci rămâne o chestiune ştiută numai de tine şi eul tău superior.

Nu simt că mai e cazul să insist asupra celor şapte întrebări pe care le-am discutat atât de amănunţit. Aş vrea să fac totuşi o scurtă recapitulare a esenţei paradigmei Fără scuze! prezentându-ţi un răspuns scurt la fiecare din cele şapte întrebări:

1. E adevărat? Probabil că nu.
2. De unde vin scuzele? Eu le-am permis să apară.

3. Ce câştig? Evit riscurile dacă nu mă schimb.

4. Cum ar fi viaţa mea dacă nu m-aş folosi de scuze? Aş putea fi eu însumi.

5. Pot să-mi găsesc un motiv raţional să mă schimb? Cu uşurinţă.

6. Voi putea coopera cu universul ca să-mi schimb vechile obiceiuri? Da, simplu, aliniindu-mă cu Sursa mea.

7. Cum pot să continui să-mi consolidez noul fel de a fi? Fiind atent.

Dacă exersezi paradigma de mai multe ori, vei vedea în curând că nu toate gândurile după care te ghidezi în viaţă sunt neapărat adevărate. Vei putea să-ţi dai seama de unde au apărut acele gânduri şi să-ţi imaginezi cum ar fi viaţa ta fără ele, şi apoi îţi vei găsi un motiv raţional să le schimbi cu ajutorul îndrumării Divine, unindu-te cu Sursa existenţei tale. Să fii conştient implicat într-o uniune perfectă cu Dumnezeu este un sentiment greu de explicat, dar care îl face pe ego să dea înapoi. Eşti conştient de faptul că te laşi călăuzit de o forţă mai puternică decât tine, iar dacă vrei acest lucru, poţi rămâne la infinit conectat cu ea. În această stare de conştiinţă, scuzele au devin un lucru de domeniul trecutului.

În 1851, Thoreau a descris în jurnalul său extazul copilăriei, iar cuvintele sale m-au făcut să retrăiesc extazul propriei copilării. Închei această carte foarte personală cu spusele lui, pentru că la acele momente te îndemn şi pe tine să te întorci: Percep în minte o plăcere de nedescris, infinită, atotcuprinzătoare, divină, cerească, un sentiment de elevaţie şi înălţare, fără ca eu să fi făcut ceva anume. Îmi dau seama că sunt călăuzit de puteri superioare. Că aceasta este o plăcere, o bucurie, o experienţă la care eu nu am contribuit cu nimic. Vorbesc despre ea ca un martor care povesteşte ce a văzut.

Şi eu simt că sunt călăuzit de puteri superioare. Şi eu îţi vorbesc ca un martor care îţi spune ce a perceput. Şi eu am trăit sentimentul de elevaţie, Divin, atotcuprinzător pe care ţi-l dă convingerea că-ţi trăieşti viaţa apelând la cât mai puţine scuze. La finalul acestei lucrări de iubire, îţi

doresc să cunoşti plăcerea cerească de a trăi în fiecare zi aliniat cu Sursa existenţei tale, astfel încât să poţi spune: „Nu mai am nevoie de voi în viaţa mea, aşa că... Fără scuze!”

DESPRE AUTOR

Dr. Wayne W. Dyer este scriitor şi conferenţiar de renume mondial în domeniul dezvoltării personale. Autor a peste 30 de cărţi şi a mai multor programe audio şi video, a apărut în mii de emisiuni de radio şi televiziune. Cărţile sale Manifest Your Destiny, Wisdom of the Ages, There’s a spiritual Solution to Every Problem, precum şi cele incluse în lista de bestselleruri a publicaţiei The New York Times, 10 Secrets for Succes and Inner Peace, The Power of Intention (Puterea intenţiei), Inspiration, Change Your Thoughts – Change Your Life şi Stop the exeuses! (Fără scuze!), toate au fost subiectul unor programe speciale ale Televiziunii Naţionale Publice din Statele Unite.

Wayne are titlul de doctor în consiliere psihologică, acordat de Wayne State University, şi a fost profesor la St. John’s University, din New York.

Pagina web: www.DrWayne Dyer.cometia CĂRŢI PRACTICE au apărut: 896997

1. METODE CONTRACEPTIVE NATURALE de Barbara KASS-ANNESE şi Hal C. DANZER.

2. SECRETELE (OCURILOR SEXUALE de Graham MASTERTON

3.10 ALIMENTE ESENŢIALE de Lalitha THOMAS

4. HIPNOZA PENTRU ÎNCEPĂTORI de Dylan MORGAN

5. CUM FACI SĂ AI BANI de Wallace D. WATTLES

6. DIETA ORIGINARĂ de Elizabeth ŞOMER

7. SECRETELE SEXUALE ALE LESBIENELOR PENTRU UZUL BĂRBAŢILOR de) amie GODDARD şi Kurt BRUNGARDT

8. HORMONUL STRESULUI – EFECTE ŞI SOLUŢII de dr. Shawn TALBOT

9. ORGASMUL PERFECT – E) ACULAREA FEMININĂ ŞI PUNCTUL G de Deborah SUNDAHL

10. MENOPAUZA – GHID PENTRU O VIAŢĂ SĂNĂTOASĂ ŞI FERICITĂ de lames E. HOUSTON

11. GHID FITOTERAPEUTIC PENTRU FEMEI de Carol ROGERS

12.10 PLANTE ESENŢIALE de Lalitha THOMAS

13. ALTERNATIVE NATURISTE ALE ASPIRINEI de Thomas M. NEWMARK şi Paul SCHULICK

14. LECŢIA DE MACHIA) de Iulia Alexandra ROMAN

15. CUM SĂ-I SATISFACI VISELE EROTICE de Graham MASTERTON

16. SĂ TRĂIM SĂNĂTOS FĂRĂ TOXINE de dr. Robert MORSE

17. TINEREŢE FĂRĂ BĂTRÂNEŢE ÎN TREI PAŞI SIMPLI de dr. Nicholas PERRICONE

18. SĂ SLĂBIM MÂNCÂND SĂNĂTOS – DIETA CELOR PATRU ELEMENTE de dr. Jack GOLDEBERG, dr. Karen O'MARA şi Gretchen BECKER

19. CUM S-O ZĂPĂCEŞTI ÎN PAT de Graham MASTERTON

20. BIBLIA VITAMINELOR ŞI MINERALELOR ESENŢIALE de dr. Shari LIBERMAN şi Nancy BRUNING

21. GHIDUL MANIERELOR ELEGANTE PENTRU SECOLUL AI XXI-LEA de Marş MITCHELL

22. CUM SCĂPĂM DE SINDROMUL PREMENSTRUAL de Colette HARRIS şi Theresa CHEUNG

23. SECRETUL LONGEVITĂŢII – PROGRAMUL OKINAWA de Bradley J. Willcox, M. D.

M. Se., D. Craig Willcox, Ph. D. şi Makoto Suzuki, M.D., Ph. D.

24. SEX ÎN FIECARE ZI – 365 de poziţii şi activităţi pentru un an sexual extraordinar! de lane SEDDON

25. DIETA YOUNG – MIRACOLUL PH PENTRU O SĂNĂTATE PERFECTĂ de Robert O. YOUNG şi Shelley REDFORD YOUNG

26. DIETA LONGEVITĂŢII de Brian M. DELANEY şi Lisa WALFORD

27. SUPERMAMI – GHID COMPLET PENTRU MĂMICILE MODERNE de Liz Fraser

28. GHICEŞTE-ŢI VIITORUL – GHID COMPLET DE DIVINAŢIE de Laura Scott şi Mary Kay Linge

29. REIKI – GHID ILUSTRAT de Dr. A. Curin şi M. Albu

30. SECRETELE BUCĂTĂRIEI INDIENE de SAPNAA

31. GHIDUL MANIERELOR ELEGANTE ÎN AFACERI de Mary MITCHELL şi John Corr

32. HOMEOPATIE PENTRU TOŢI de Carla Biader Ceipidor & Lucia Gasparini

33. CURS COMENTAT DE LEGISLAŢIE RUTIERĂ – ediţia a III-a revăzută şi adăugită în conformitate cu Noul Cod Rutier de Eugen MĂNICA

34. GHID COMPLET DE ASTROLOGIE de Madeline Gerwick Brodeur şi Lisa Lenard

35. IRIDOI. OGIE PENTRU TO] l – Diagnostic şi tratament prin analiza irisului de Osvaldo Sponzilli

36. ASTROLOGIA KARMICĂ – Descoperă cine ai fost şi cine vei fi de Paolo Crimaldi

37. PUTEREA VINDECĂTOARE A MAGNEŢILOR – Iniţiere în magnetoterapie de A.K. Bhattacharyya, Albert Roy Davis, Ralph U. Sierra

38. TRĂIEŞTE SĂNĂTOS CU DIETA MACROBIOTICĂ de Midiio Kushi

39. NUMEROLOGIE PENTRU TOŢI de Jean-Daniel Fermier

40. GHICITUL ÎN CĂRJI – INIŢIERE ÎN CARTOMANŢIE de Giovanni Sciuto

41. ASTROLOGIE FENG-SHUI de Siska von Saxenburg

42. SECRETELE EXTAZULUI SEXUAL de Michael Broder şi Ariene Goldman

43. REŢETARUL DE LA NEAMŢ de Părintele Iov Burlacu

44. GHID PRACTIC DE RADIONICĂ de Michel Grenier

45. INIŢIERE ÎN RADIESTEZIE de J-L Crazier şi J. Mandorla

46. CUM SĂ TRĂIM 150 DE ANI de Mikhail Tombak

47. JOCURI EROTICE PENTRU TOATE CUPLURILE de Gerald Schoenewolf

48. ENERGIA POZITIVĂ de Judith Orloff

49. REFLEXOTERAPIE CHINEZEASCĂ. INIŢIERE ÎN TEHNICA ON ZON SU de Ming Wong C.Y. & Alessandro Conte

50. INIŢIERE ÎN ASTROLOGIA EVOLUTIVĂ de Aniela Pratesi

51. HOROSCOPUL DIN PALMĂ de Cesare Cuccurin

52. MAGIA ŢIGANILOR de Marc-Louis Questin

53. CUM SĂ FACI BANI RAPID PE ebay de Thomas Maillot & Îne Tessier

54. DIETA YOUNG PENTRU BOLNAVII DE DIABET de Robert O. Young şi Shelley Redford Young

55. ZODIACUL CHINEZESC – GHID PRACTIC de Daniele de Cuurion

56. ALIMENTAŢIA ÎNŢELEAPTĂ – 60 DE REŢETE SĂNĂTOASI ŞI GUSTOASE, FĂRĂ GLUTEN de Athena Mattern

57. CEAIURILE VINDECĂTOARE – INFUZII ŞI DECOCT UN de Thierry l elplion

58. MIRACULOASELE PLANTE ANTISTRES. TRATAMENTE ŞI UTILIZĂRI PRACTICE de David Winston & Steven Maimes

59. GHIDUL INIMII SĂNĂTOASE de Christiaan Barnard

60. GHIDUL MOTOCICLISTULUI de Darwin Holmstrom şi Charles Everitt

61. GHIDUL COMPLET AL DURERILOR FIZICE de Michel Odoul

62. CONTROLUL MÂNJII de dr. Haha Lung

63. ENEAGRAMA: SECRETELE PERSONALITĂŢII UMANE de fric Salmon

64. ULEIURILE ESENŢIALE. AROMATERAPIA de Danielle Huard

65. DIETA FĂRĂ REGIM: MODUL REVOLUŢIONAR DE A SLĂBI de Ben (C) Fletcher, Karen Pine, Danny Penman

66. ARTA FERICIRII ÎN SECOLUL XXI de Carmen Todor

67. DIETA STĂRII DE BINE – SĂ SLĂBIM SIMŢINDU-NE EXCELENT de Susan M. Kleiner şi Bob Condor

68. FII STĂPÂNUL METABOLISMULUI TĂU de Jillian Michaels

69. NU ŞTIU SĂ SLĂBESC de Pierre Dukan

70. BIBLIA INTOLERANŢELOR ALIMENTARE de Antony J. Haynes şi Antoinette Savill

71. REŢETELE DUKAN – REGIMUL MEU ÎN 350 DE REŢETE de Pierre Dukan

72. DIETA CARE NU TE ÎNFOMETEAZĂ de Amanda Sainsbury-Salis

Cu toţii posedăm o putere unică: autostăpânirea. Este puterea de a face ceea ce vrem şi de a acţiona aşa cum vrem. Dar în acelaşi timp, cu toţii avem îndoieli şi temeri, iar acestea se transformă în obstacole, împiedicându-ne să ne împlinim visele şi să realizăm ceea ce negru propus.

În paginile acestei cărţi transformaţionale, dr. Wayne W. Dyer ne arată cum să ne schimbăm stereotipurile de gândire negative care ne-au împiedicat să ne trăim viaţa la cele mai înalte niveluri de succes, fericire şi sănătate. Chiar dacă s-ar putea să ştii ce să gândeşti, schimbarea efectivă a acelor tendinţe de gândire s-ar putea să fie întrucâtva dificilă.

„Dacă m-aş schimba, aş provoca drame familiale… sunt prea bătrân sau prea tânăr… sunt mult prea ocupat şi obosit… Nu-mi pot permite lucrurile pe care mi le doresc cu adevărat… Ar fi foarte dificil pentru mine să fac lucrurile în mod diferit… şi, de când mă ştiu am fost aşa”. Toate aceste gânduri pot părea adevărate, dar, de fapt, sunt doar nişte pretexte. Aşa încât modificarea stereotipurilor înrădăcinate de gândire se reduce la renunţarea la aceleaşi scuze vechi şi obosite şi la examinarea convingerilor într-o lumină nouă şi sinceră.

În această operă inovatoare, celebrul autor Wayne W. Dyer ne prezintă un compendiu al

„Cârjelor” conştiente sau inconştiente folosite practic de noi toţi, alături de modalităţi prin care putem să renunţăm la ele o dată pentru totdeauna. Vom învăţa cum să aplicăm întrebări specifice fiecărei scuze şi apoi să trecem mai departe prin treptele unei noi paradigme.

În ultimă instanţă ne vom da seama că nu există scuze pe care să merită să le apărăm, chiar dacă au făcut parte dintotdeauna din viaţa noastră. Iar bucuria de a fi scăpat de ele va rezona în întreaga ta fiinţă. Când vei elimina nevoia de a-ţi explica neajunsurile sau eşecurile, te vei trezi la viaţa visurilor tale.

Dr. Wayne W. Dyer este unul dintre cei mai cunoscuţi şi mai respectaţi profesori de self-help. Autor a peste 30 de titluri, activitatea sa desfăşurată pe plan mondial şi povestea evoluţiei sale de la orfan la doctor i-a ajutat pe zeci de mii de oameni să-şi schimbe viaţa în mai bine.

1

De fapt, în Evanghelia după Matei (7.7) scrie: „Cereţi şi vi se va da; căutaţi şi veţi găsi; bateţi şi vi se va deschide”. În Evanghelia după Marcu (11.24), scrie: „orice lucru veţi cere, când vă rugaţi, să credeţi că l-aţi şi primit, şi-l veţi avea”. (n.tr.).